

# Ερωτηματολόγιο ευημερίας

Αναλογιστείτε το πώς νιώσατε την εβδομάδα που μας πέρασε (συμπεριλαμβανομένης της σημερινής ημέρας). Διαβάστε όλες τις προτάσεις και κυκλώστε τον αριθμό (0-4) που αντιπροσωπεύει όσο το δυνατόν καλύτερα το πώς ήταν για εσάς η εβδομάδα που μας πέρασε.

Την περασμένη εβδομάδα, πόσο συχνά...	Καθόλου	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πολύ συχνά
... Νιώσατε ήρεμος/ η και χαλαρός/ η;	0	1	2	3	4
... Κοιμηθήκατε καλά και αρκετά;	0	1	2	3	4
... Είχατε καλή όρεξη και επιθυμία να φάτε;	0	1	2	3	4
... Νιώσατε πως μπορέσατε να συγκεντρωθείτε καλά για να προβείτε στις δραστηριότητες της κάθε ημέρας;	0	1	2	3	4
... Μπορέσατε να πάρετε πρωτοβουλία και να ξεκινήσετε να ασχολείστε με κάτι που θέλατε καιρό να κάνετε;	0	1	2	3	4
... Νιώσατε ενδιαφέρον για διάφορες δραστηριότητες και άλλους ανθρώπους γύρω σας;	0	1	2	3	4
... Νιώσατε αισιόδοξος/ η και είδατε τα πράγματα από την θετική τους πλευρά;	0	1	2	3	4
... Νιώσατε χαρούμενος/ η και σε αρμονία;	0	1	2	3	4
... Νιώσατε ζωντανός/ η και γεμάτος/ η ενέργεια;	0	1	2	3	4
... Νιώσατε ευχαριστημένος/ η με τον εαυτό σας;	0	1	2	3	4
... Νιώσατε έντονα τη χαρά της ζωής;	0	1	2	3	4
... Μπορέσατε να πάρετε αποφάσεις και να τις εφαρμόσετε;	0	1	2	3	4
... Μπορέσατε να πείτε όχι και να επιβάλλετε την θέλησή σας όταν χρειάστηκε;	0	1	2	3	4
... Μπορέσατε να ζήσετε τη στιγμή και να αφήσετε κατά μέρος τις προβληματικές σκέψεις;	0	1	2	3	4
... Νιώσατε ικανοποιημένος/ η με τη ζωή σας όπως αυτή έχει διαμορφωθεί αυτόν τον καιρό;	0	1	2	3	4
... Είχατε τη δύναμη να ανακάμψετε από μια αγχώδη ή δύσκολη κατάσταση;	0	1	2	3	4
... Νιώσατε ότι η ύπαρξή σας έχει νόημα;	0	1	2	3	4
... Νιώσατε υγιής και σε καλή κατάσταση;	0	1	2	3	4