

Velliðunarkönnun

Veltu fyrir þér hvernig þér hefur liðið í síðustu viku (þ.m.t. daginn í dag). Farðu í gegnum allar staðhæfingarnar og settu hring um töluna (0-4) sem best lýsir líðan þinni í vikunni.

Hefur þér fundist þú hafa...	Aldrei	Sjaldan	Stund- um	Oft	Mjög oft
... verið róleg(ur) og óstressuð/óstressaður?	0	1	2	3	4
... sofið vel og hæfilega lengi?	0	1	2	3	4
... haft góða matarlyst?	0	1	2	3	4
... getað einbeitt þér að verkefnum dagsins?	0	1	2	3	4
... getað tekið frumkvæði og byrjað á því sem þú vildir gera?	0	1	2	3	4
... haft áhuga á ýmsum athöfnum og fólki í kringum þig?	0	1	2	3	4
... verið bjartsýn(n) og litið á björtu hliðarnar?	0	1	2	3	4
... verið glöð/glaður og í góðu jafnvægi?	0	1	2	3	4
... verið hress og full(ur) af krafti?	0	1	2	3	4
... verið ánægð(ur) með sjálfa(n) þig?	0	1	2	3	4
... verið lífsglöð/lífsglaður?	0	1	2	3	4
... getað tekið ákvarðanir og fylgt þeim eftir?	0	1	2	3	4
... getað mótmælt og haldið þínum hlut þegar þörf var á?	0	1	2	3	4
... getað staðnæmst í núinu og sleppt áhyggjum?	0	1	2	3	4
... verið ánægð(ur) með lífið eins og það virðist vera núna?	0	1	2	3	4
... haft kraft til að jafna þig ef álag og erfiðleikar hafa steðjað að?	0	1	2	3	4
... fundið fyrir tilgangi lífsins?	0	1	2	3	4
... fundist þú vera frísk(ur) og heilbrigð(ur)?	0	1	2	3	4