

Labsajūtas anekta

Padoma kā Jums veidojās pavadītā nedēļa (ieskaitot šodien). Izlasiet visus teikumus un atzīmējiet ar apli uz to ciparu (0-4) kas vislabāk atbilst Jūsu situācija pavadīta nedēļa.

| Cik bieži Jūs pavadītā nedēļa ir... | Nekad | Reti | Kādreiz | Bieži | Ļoti bieži |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|--------------|-------------------|
| ... bījs relaksējošas un mieru sajūtas? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... izgulējies labi un pietiekoši? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... bījs laba apetīte un ēstgriba? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... bījs iespēja likt uzsvaru un koncentrēties uz dienas uzdevumiem? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... bījs iespēja ņemt iniciatīvu un uzākt nodarboties ar lietām ko pats vēlies darīt? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... bījs intresanti ar dažādiem aktivitātem priekš cilvēkiem apkārtnē? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... bījs sajūta par optimismu un uzskatiem no pozitīvas puses? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... bījs priecīgas un harmoniskās sajūtas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... bījs enerģiskās sajūtas? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... bījs apmierināts ar sevi? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... bījs sajūtas par dzīvesprieku? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... bījs iespējas pieņemt lēmumus un tos arī ievērot? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... bījs iespējas runāt pretīm un izteikt savus viedoklus tad kad ir bījs nepieciešams? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... bījs iespējas piedalīties ar mērķu uz lietam un aizmirst savas domas par citām problēmām? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... bījs sajūtas kad apmierināts ar savu dzīvi tāda kāda tā šodien ir? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... bījs iespēja atpūtai lai atgūt spēku, situācijas pēc stresa sajūtas un problēmām? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ...bījs sajūta ka tava esamība ir nozīmīga? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... bījs sajūta ka esi vesels ar labu veselību? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |