

# Trivselsskjema

Tenk på hvordan det har vært for deg den siste uken (inkludert i dag). Gå gjennom alle påstandene, og sett en ring rundt det tallet (0-4) som best beskriver hvordan det har vært for deg denne uken.

I hvilken grad har du den siste uken...	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Svært ofte
... kjent deg rolig og avslappet?	0	1	2	3	4
... sovet godt og passe lenge?	0	1	2	3	4
... hatt god appetitt og matlyst?	0	1	2	3	4
... kunnet være fokusert og konsentrert om dagens gjøremål?	0	1	2	3	4
... kunnet ta initiativ og komme i gang med det du har villet gjøre?	0	1	2	3	4
... vært interessert i ulike aktiviteter og for mennesker rundt deg?	0	1	2	3	4
... følt deg optimistisk og sette ting fra en positiv side?	0	1	2	3	4
... følt deg glad og harmonisk?	0	1	2	3	4
... følt deg pigg og energisk?	0	1	2	3	4
... følt deg tilfreds med deg selv?	0	1	2	3	4
... følt en sterk livslyst?	0	1	2	3	4
... kunnet ta beslutninger og følge dem opp?	0	1	2	3	4
... kunnet si fra og hevde deg selv når det har vært behov for det?	0	1	2	3	4
... kunnet være til stede i øyeblikket og slippe de vanskelige tankene?	0	1	2	3	4
... følt deg fornøyd med livet ditt slik det ser ut nå?	0	1	2	3	4
... hatt energi til å hente deg inn dersom noe har vært stressende og vanskelig?	0	1	2	3	4
... følt at livet ditt har vært meningsfylt?	0	1	2	3	4
... følt deg frisk og rask?	0	1	2	3	4