

# Formularz dobrego samopoczucia

Zastanów się, jak upłynął ci czas w ostatnim tygodniu (aż do dzisiaj). Zapoznaj się ze wszystkimi stwierdzeniami i zaznacz cyfrę (0-4), która najbardziej odpowiada temu, jak minął ci czas w tym okresie.

W jakim stopniu w ostatnim tygodniu...	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Bardzo często
... czułeś się spokojny i zrelaksowany?	0	1	2	3	4
... spałeś dobrze i wystarczająco długo?	0	1	2	3	4
... czułeś apetyt i chęć jedzenia?	0	1	2	3	4
... byłeś w stanie się skupić i skoncentrować na codziennych zajęciach?	0	1	2	3	4
... byłeś w stanie podjąć inicjatywę i rozpocząć rzeczy, które planowałeś?	0	1	2	3	4
... czułeś zainteresowanie różnymi aktywnościami oraz ludźmi wokół siebie?	0	1	2	3	4
... czułeś optymizm i widziałeś świat w jasnych barwach?	0	1	2	3	4
... czułeś zadowolenie i wewnętrzny spokój?	0	1	2	3	4
... czułeś się rześko i pełen energii?	0	1	2	3	4
... czułeś się zadowolony z siebie?	0	1	2	3	4
... czułeś wielką radość życia?	0	1	2	3	4
... byłeś w stanie podejmować decyzje i je egzekwować?	0	1	2	3	4
... byłeś asertywny, gdy zaistniała taka potrzeba?	0	1	2	3	4
... żyłeś chwilą i mogłeś odrzucić myśli o problemach?	0	1	2	3	4
... czułeś zadowolenie z życia takim jakie jest obecnie?	0	1	2	3	4
... czułeś się wystarczająco silny, aby dojść do siebie po czymś stresującym lub kłopotliwym?	0	1	2	3	4
... czułeś sens życia?	0	1	2	3	4
...czułeś się zdrowy i w formie?	0	1	2	3	4