

Формуляр здорового самочувствия

Подумайте над тем, как прошла у вас последняя неделя (включая сегодняшний день). Просмотрите все утверждения и обведите в кружок цифру (0-4) , которая лучше всего соответствует тому, как прошла у вас последняя неделя.

В большей степени, в последнюю неделю...	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
... вы чувствовали себя спокойным и расслабленным?	0	1	2	3	4
... спали хорошо и достаточно много?	0	1	2	3	4
... был хороший аппетит и желание есть?	0	1	2	3	4
... могли сфокусироваться и сконцентрироваться на задачах дня?	0	1	2	3	4
... смогли проявить инициативу и начать с того, что хотели сделать?	0	1	2	3	4
... проявили интерес к различным мероприятиям и людям, окружающим вас?	0	1	2	3	4
... были настроены оптимистически и смотрели на вещи со светлой стороны?	0	1	2	3	4
... ощущали радость и гармонию?	0	1	2	3	4
... чувствовали себя бодрым и полным энергии?	0	1	2	3	4
...было чувство удовлетворённости самим собой?	0	1	2	3	4
... чувствовали сильное желание жить?	0	1	2	3	4
... смогли принять решения и следовать им?	0	1	2	3	4
... смогли сказать и заявить о себе, когда это было нужно?	0	1	2	3	4
... смогли собраться в какой- то момент и уйти от проблемных мыслей?	0	1	2	3	4
... были довольны своею нынешней жизнью?	0	1	2	3	4
... были силы, чтобы восстановиться после стресса или проблем?	0	1	2	3	4
... чувствовали смысл вашего существования?	0	1	2	3	4
... чувствовали себя здоровым и при полном здравии?	0	1	2	3	4