

# Dotazník duševnej pohody

Popremýšľajte, ako ste sa cítili posledných sedem dní (vrátane dneška). Prejdite všetky otázky a zakrúžkujte to číslo (0-4), ktoré najlepšie odpovedá tomu, ako ste prežili tento týždeň.

Do akej miery ste sa tento týždeň...	Nikdy	Zriedka	Nikdy	Často	Veľmi často
... cítil v pohode a uvoľnený?	0	1	2	3	4
... dobre a dostatočne dlho pospel?	0	1	2	3	4
... mal chuť k jedlu?	0	1	2	3	4
... mohol sústrediť a koncentrovať na denné úlohy?	0	1	2	3	4
... bol iniciatívny a začal s činnosťami, ktoré vás bavia?	0	1	2	3	4
... zaujímal o rôzne aktivity a ľudí vo vašom okolí?	0	1	2	3	4
... cítil optimisticky a díval sa na veci pozitívne?	0	1	2	3	4
... cítil šťastný a vyrovnaný?	0	1	2	3	4
... cítil v dobrej kondícii a plný energie?	0	1	2	3	4
... bol so sebou spokojný?	0	1	2	3	4
... cítil silnú túžbu do života?	0	1	2	3	4
... bol schopný o niečom rozhodnúť a taktiež to vykonať?	0	1	2	3	4
... odmietnuť a argumentovať, pokiaľ to bolo nutné?	0	1	2	3	4
... bol prítomný v danom okamihu a nechal bez povšimnutia nepríjemné myšlienky?	0	1	2	3	4
... spokojný so životom taký aký je?	0	1	2	3	4
... bol schopný odpočinúť a nabrať novú silu po stresujúcej alebo zložitej situácii?	0	1	2	3	4
... cítil, že váš život je plnohodnotný?	0	1	2	3	4
... cítil úplne zdravý?	0	1	2	3	4