

Obrazec o dobrem počutju

Razmislite o tem, kako ste se počutili v preteklem tednu (vključno z današnjim dnevom). Preberite spodnje izjave in obkrožite številko (od 0 do 4), ki najbolje opiše kako vam je bilo med tednom.

Do kakšne mere ste v preteklem tednu...	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Zelo pogosto
... se počutili umirjeno in sproščeno?	0	1	2	3	4
... se dobro in dovolj naspali?	0	1	2	3	4
... imeli dober apetit in željo po hrani?	0	1	2	3	4
... se bili sposobni osredotočiti na naloge tistega dne?	0	1	2	3	4
... bili sposobni prevzeti iniciativo in začeti stvari, ki ste jih hoteli opraviti?	0	1	2	3	4
... bili zainteresirani za različne aktivnosti in za ljudi okoli vas?	0	1	2	3	4
... bili optimistični in gledali na stvari s pozitivnega vidika?	0	1	2	3	4
... se počutili srečno in skladno?	0	1	2	3	4
... bili sveži in polni energije?	0	1	2	3	4
... bili zadovoljni s sabo?	0	1	2	3	4
... čutili veliko veselje do življenja?	0	1	2	3	4
... bili sposobni sprejemati življenjske odločitve in se jih držati?	0	1	2	3	4
... bili sposobni spregovoriti in postaviti se zase, ko je bilo to potrebno?	0	1	2	3	4
... se prepustili trenutku in pozabili na težave?	0	1	2	3	4
... bili zadovoljni s svojim življenjem, kot je zdaj?	0	1	2	3	4
... imeli dovolj moči, da ste si opomogli, če vam je bilo nekaj zelo stresno ali težko?	0	1	2	3	4
... čutili, da vaše življenje nekaj pomeni?	0	1	2	3	4
... se počutili dobro in zdravo?	0	1	2	3	4