

Dotazník duševní pohody

Přemýšlejte, jak jste se cítil a jak vypadal váš poslední týden (včetně dneška). Přejděte všemi dotazy a zakroužkujte to číslo (0-4), které nejvíce odpovídá tomu, jak jste prožil minulý týden.

Do jaké míry jste se minulý týden...	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často	Velmi často
... cítil v pohodě a uvolněn?	0	1	2	3	4
... dobře a přiměřeně dlouho pospal?	0	1	2	3	4
... měl chuť k jídlu?	0	1	2	3	4
... mohl soustředit a koncentrovat na denní úkoly?	0	1	2	3	4
... byl iniciativní a začal s činnostmi, které vás baví?	0	1	2	3	4
... zajímal o různé aktivity a lidi ve vašem okolí?	0	1	2	3	4
... cítil optimisticky a díval se na věci pozitivně?	0	1	2	3	4
... cítil šťastný a vyrovnaný?	0	1	2	3	4
... cítil v dobré kondici a plný energie?	0	1	2	3	4
... cítil se sebou spokojen?	0	1	2	3	4
... cítil silnou touhu do života?	0	1	2	3	4
... mohl vykonat rozhodnutí a také ho provést?	0	1	2	3	4
... odmítnout a argument, pokud to bylo nutné?	0	1	2	3	4
... být přítomen v okamžiku a nevnímal si nepříjemné myšlenky?	0	1	2	3	4
... byl spokojen se životem v nynější podobě?	0	1	2	3	4
... mohl odpočinout a nabrat novou sílu po stresující nebo obtížné situaci?	0	1	2	3	4
... cítil, že váš život je plnohodnotný?	0	1	2	3	4
... cítil se zcela zdravý?	0	1	2	3	4