

# Kendinizi nasıl hissettiğiniz ile ilgili anket

Bugün de dahil olmak üzere bu son haftanın sizin için nasıl geçtiğini düşünün. Her maddeyi inceleyin ve son haftanın sizin için nasıl geçtiğini en iyi gösteren seçeneği (0-4) işaretleyin.

Bu son hafta ne kadar...	Hiç	Nadiren	Bazen	Sıkça	Çok sık
... kendinizi huzurlu ve sakin hissettiniz?	0	1	2	3	4
... iyi ve uzun uyudunuz?	0	1	2	3	4
... iştahlıydınız?	0	1	2	3	4
... o gün yapacaklarınıza odaklanabildiniz?	0	1	2	3	4
... yapmak istedikleriniz için girişimde bulunup, işe başlayabildiniz?	0	1	2	3	4
... farklı faaliyetlere ve çevrenizdeki insanlara ilgi hissettiniz?	0	1	2	3	4
... iyimser ve olaylara iyi yönden bakar hissettiniz?	0	1	2	3	4
... mutlu ve uyumlu hissettiniz?	0	1	2	3	4
... enerjik hissettiniz?	0	1	2	3	4
... iç huzur hissettiniz?	0	1	2	3	4
... yaşam sevinci hissettiniz?	0	1	2	3	4
... karar alıp, gereğini yapabildiniz?	0	1	2	3	4
... hakkınızı savunup kendinizi gerektiğinde koruyabildiniz?	0	1	2	3	4
... o anı yaşayabildiniz ve sorunları zihninizden uzak tutabildiniz?	0	1	2	3	4
... kendinizi hayatınızdan olduğu haliyle memnun hissettiniz?	0	1	2	3	4
... eğer stresli veya sorunlu birşey olduysa, kendinize gelecek gücü bulabildiniz?	0	1	2	3	4
... yaşamınızı anlamlı hissettiniz?	0	1	2	3	4
... kendinizi zinde ve sağlıklı hissettiniz?	0	1	2	3	4