

Közérzeti nyomtatvány

Gondold át milyen volt az elmúlt heted (a mai nappal együtt). Vedd át az összes állítást és karikázd be azt a számot amelyik a legjobban megfelel annak, hogy milyen volt az elmúlt heted.

| Az elmúlt héten mennyire | Egyáltalán nem | Ritkán | Előfordul | Gyakran | Nagyon gyakran |
|--|----------------|--------|-----------|---------|----------------|
| ...érezted magad nyugodtnak és lazának? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ...aludtál jól és eleget? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... volt jó étvágyad és kívántad az ételt? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... tudtál összpontosítani és odafigyelni a napi teendőkre? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... tudtál kezdeményezni és elkezdni olyan dolgot, amit egy ideje szeretnél csinálni? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... éreztél érdeklődést különböző tevékenységek és a körülötted lévő emberek iránt? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... érezted magad optimistának és láttad a dolgok jó oldalát? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... érezted magad vidámnak és harmónikusnak? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... érezted magad élénknek és teli energiával? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... érezted magad elégedettnak önmagaddal? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... éreztél erős életkedvet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... tudtál döntést hozni és azt követni? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... tudtad nyíltan megmondani hogy mit gondolsz és megvédeni önmagadat amikor erre szükség volt? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... tudtál jelen lenni a pillanatban és elengedni a problémákról szóló gondolatokat? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... érezted magad elégedettnak az életeddel úgy mint amilyen az most? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... volt erőd regenerálódni, ha valami stresszes vagy fáradtságos volt? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... érezted hogy a te egzisztenciád értelmes volt? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... érezted magad frissnek és egészségesnek? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |