İyilik Hali Değerlendirmesi

Yönerge: Aşağıdaki ifadeleri geçen haftanızı düşünerek cevaplayınız.

		1 Hiçbir zaman	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Her zaman
1	**Kendimi mutlu hissediyorum.**					
2	**Terapiye gelmeme sebep olan problemlerimle başa çıkabiliyorum.**					
3	**Kendimi iyi hissediyorum.**					
4	**Rahatlamış hissediyorum.**					
5	**Iyi uyuyabiliyorum.**					
6	**Başkalarıyla ilişkilerimden memnunum.**					
7	**Güzel alışkanlıklarım var (yemek yeme, egzersiz, temizlik vb).**					
8	**Dikkatimi toplayabiliyorum.**					
9	**Doğru kararlar alabiliyorum.**					
10	**Görevlerimi yerine getirebiliyorum (iş, okul vb).**					

© 2018 Therapist Aid LLC

Provided by **TherapistAid.com**