

پرسشنامه ارزیابی چرخ زندگی

برای ترسیم یک تصویر شفاف از ابعاد مختلف زندگی خود و ایجاد تعادل بین آنها، با خود صادق باشید و به سوالات زیر از 5 نمره دهید.
نمره 1 کمترین میزان موافقت و نمره 5 بیشترین موافقت شما با هر جمله را نشان می دهد.

سلامتی

	من عموماً در زندگی احساس خوبی دارم.
	هر روز زمانی را به استراحت و تمدد اعصاب اختصاص می دهم.
	از ظاهر اندام و وزن فعلی ام راضی و خوشحال هستم.
	از میزان و کیفیت خوابی که دارم راضی هستم.
	نگران سطح استرس ام نیستم
	در روز حداقل 8 لیوان آب می نوشم.
	من در مورد بررسی ها و چکاپ های مربوط به سلامتی ام کاملاً به روز هستم.
	یک رژیم غذایی متعادل دارم و عموماً غذاهای سالم می خورم.
	هر هفته حداقل سه بار به انجام برخی از حرکات ورزشی می پردازم.
	سیگار، قلیان و هر چیزی که برای سلامتی ضرر دارد را مصرف نمی کنم.
	نمره کل

	در هفته حداقل ده ساعت از وقتم را به طور کامل با خانواده ام می گذرانم .
	در هفته حداقل یک بار با دوستانم دور هم جمع می شویم.
	هیچ کس در زندگی ام وجود ندارد که او را کاملا نبخشیده باشم .
	به شکل جدی ذهنم درگیر این مسئله است که چطور همسر، والد یا دوست بهتری باشم.
	همواره به دنبال راه هایی هستم که دوستان و خانواده ام را در راه رسیدن به موفقیت پشتیبانی و حمایت کنم.
	مسئولیت کامل تضاد ها و اختلاف هایی که در روابطم به وجود می آیند را می پذیرم.
	به کسانی که با آنها زندگی می کنم یا افرادی که با آنها کار می کنم، اعتماد دارم.
	در زندگی شخص و کاری، کاملاً با دیگران صادق هستم.
	برایم آسان است که به دیگران متعهد باشم و به تعهدم پایبند بمانم .
	تشخیص می دهم چه زمانی به کمک نیاز دارم و به موقع درخواست کمک می کنم.
	نمره کل

کسب و کار

	از روز قبل برنامه روزانه ام را طرح ریزی می کنم .
	اهدافم مکتوب هستند و آن ها را در محل مشخصی نصب کرده و همواره بازبینی می کنم .
	شغلم را دوست دارم و هر روز با اشتیاق از خواب بیدار می شوم که به سر کار بروم .
	معمولا از نظر کاری احساس موفقیت و رضایت می کنم .
	نقاط ضعف و قوتم را در کار به خوبی مدیریت و کنترل می کنم .
	اگر برایم مقدور بود، کارم را بدون دریافت حقوق انجام می دادم .
	هر روز به موقع نزد خانواده ام بر می گردم.
	شغل کنونی ام این پتانسیل را دارد که نیاز های مالی من را در یک سال بعد تامین کند .
	شغل کنونی ام این پتانسیل را دارد که نیاز های مالی من را در ده سال آینده تامین کند .
	شغلم این حس را به من می دهد که انسان مهمی هستم و تغییری در زندگی دیگران به وجود می آورم .
	نمره کل