

Voimavaramittari

Sisäisten voimavarojesi tilaa osoittava arviointilomake. Lomakkeen kautta saat puolueetonta tietoa edistymisestääsi ja voit seurata, millä tavoin elämäsi hiljalleen muuttuu. Kun täytät taulukkoa, ajattele edeltävää viikkoa. Ympyröi se numero, joka vastaa kokemustasi parhaiten.

Päivämäärä:

Ympyröi se numero, joka vastaa kokemustasi	Ei ollenkaan	Parina päivänä	Yli puolena päivistä	Lähes joka päivä
1. Minulla on ollut kiinnostavaa ja mukavaa tekemistä.	0	1	3	5
2. Olen ollut optimistinen, innostunut ja toiveikas.	0	1	3	5
3. Olen nukkunut hyvin ja herännyt virkeänä.	0	1	3	5
4. Olen ollut energinen.	0	1	3	5
5. Olen kyennyt keskittymään tehtäviini ja toimimaan kurinalaisesti.	0	1	3	5
6. Olen elänyt terveellisesti, syönyt hyvin, harrastanut liikuntaa ja pitänyt hauskaa.	0	1	3	5
7. Suhteet perheenjäseniini ja ystäviini ovat olleet hyvät.	0	1	3	5
8. Olen ollut tyytyväinen saavutuksiini kotona, töissä tai opinnoissa.	0	1	3	5
9. Olen ollut tyytyväinen taloudelliseen tilanteeseeni.	0	1	3	5
10. Elämäni hengellinen puoli on sellainen kuin haluan.	0	1	3	5
11. Elämäni on tuntunut menevän oikeaan suuntaan.	0	1	3	5
12. Olen voinut hyvin ja mieleni on ollut rauhallinen	0	1	3	5
YHTEENSÄ				

Kokonaispistemäärä: _____

- 0-15 Heikot sisäiset voimavarat
- 16-30 Kohtalaiset sisäiset voimavarat
- 31-45 Hyvät sisäiset voimavarat
- 46+ Erinomaiset sisäiset voimavarat