

Yaşam Kalitesi 100

Yaşam kalitenizi ölçmek için 100 soru

(100 soru şu an için fazla ise, 25 soruluk Yaşam Kalitesi kontrol listesini deneyebilirsiniz.)

Created by Thomas J. Leonard/Coach U
Copyright 1999 by Coach U.

Talimatlar:

Aşağıdaki 100 soruyu Evet veya Hayır şeklinde cevaplayınız. Evet cevaplarınızın sayısını belirleyin ve aşağıdaki değerlendirme tablosuna göre kendinizi değerlendirin.

1. AİLE/İLİŞKİLER

- Eşimle/Partnerimle mutlu ve doyumlu bir ilişkiye sahibim, veya tek başıma olmaktan memnunum.
- Ebeveynlerime yakındır. Aramızda herhangi bir pürüz yok. (Ebeveynleriniz vefat etmişse onlar hayattheyken ilişkilerinizin nasıl olduğunu düşünün)
- Çaba sarfetmeden oluşturabildiğim bir arkadaş çevresine sahibim.
- Çok yakın bir dostum var ve ona çok iyi davranıyorum.
- Çocuklarıma çok yakındır. Aramızda herhangi bir pürüz yok.
- Ailemden memnunum; problemlerimizi ve geçmişe dayanan sorunlarımızı çözümledik.
- Beni zihinsel ve duygusal yönden motive eden bir topluluğun parçasıyım.
- Yakın çevrem dışında da arkadaşlarım ve tanıdığım meslektaşlarım var.
- Değer verdiğim insanlar tarafından değer veriliyorum.

2. KARIYER/İŞ

- İşim/Kariyerim bana doyum veriyor ve beni besliyor.
- Yöneticim, müşterilerim ve çalışma arkadaşlarım uzmanlığıma saygı duyuyorlar.
- Artan fırsatlara ve yükselmelere doğru giden bir kariyer çizgisindeyim.
- Doğru alanda/ sektörde çalışıyorum; parlak bir geleceği var.
- Her gün işime gitmeye can atıyorum.
- İşim hayatım değil, ama yaşamımın zengin bir parçası.
- Doğru insanlarla çalışıyorum.
- Çalışma ortamım içimdeki en iyiyi ortaya çıkarıyor, beni motive ediyor ve destekliyor.
- Günün sonunda güne başlarkenki kadar enerjik oluyorum, tükenmiyorum.
- Yaptığım iş fiziksel, sosyal ve duygusal bütün ihtiyaçlarıma cevap verebiliyor.

3. PARA/MALİ DURUM

1. Bankada veya başka ekonomik araçlarda bir yıllık harcamalarımı karşılayacak miktarda birikime sahibim.
2. Finansal bağımsızlığımı kazanma yolundayım veya hali hazırda ekonomik bağımsızlığıma sahibim.
3. Para bana kolaylıkla geliyor, bunun için çok fazla çaba sarfetmem gerekiyor.
4. Hayatımda her hangi bir mali stres yaşamıyorum.
5. Kazancımın %10'unu bu kazancı arttırma yeteneklerimi geliştirmeye ayırıyorum.
6. Kredi kartı borcum yok ve gereğinden fazla harcamıyorum.
7. Bir şey aldığımda mümkün olan en iyi kalitede alırım.
8. Yatırımlarımı akıllıca değerlendiririm.
9. Finansal konularda bilgiliyim - Para nasıl kazanılır ve kaybedilir biliyorum.
10. Sahip olduklarımı ihtiyacı olanlarla olması gereken şekilde paylaşıyorum, bu paylaşım bana daha da çok para kazandırıyor.

4. KEYİF/ZEVK

1. Boş zamanlarımda hobilerimle ilgileniyorum; hiç canım sıkılmıyor.
2. Hafta sonları (veya diğer çalışmadığım günler) benim için büyük zevk.
3. Günümün son saatini nasıl geçireceğimi en iyi şekilde belirledim.
4. Her sabah yeni bir güne başlamak beni mutlu ediyor.
5. Çok çok mutluyum.
6. Kendim için en doğru yaşam stilini belirledim ve yaşıyorum.
7. Her gün en az bir saati tamamen kendime ayırırım ve onu istediğim şekilde geçiririm.
8. Gün boyunca yaşadığım anın hakkını veririm; strese veya hızlı yaşam temposuna kapılıp gitmem.
9. En küçük şeylerde bile zevk verecek bir şey bulurum.
10. Evimden içeri her adım attığımda büyük bir keyif hissederim.

5. ETKİLİLİK/VERİMLİLİK

1. Bende negatif etkisi olan veya beni kullanan hiç kimse ile vakit geçirmem.
2. Gün boyunca yetecek enerjiden ve canlılıktan daha fazlasına sahibim.
3. İstedğim bir şey varsa, bunu insanlardan rahatlıkla ve net bir şekilde isteyebilirim.
4. İyi ve verimli çalışabilmem için gerekli olan bütün araçlara, ekipmana ve bilgi işlem ortamına sahibim.
5. Otomasyona geçirilebilecek her şey otomasyona geçirilmiş durumda.
6. Delege edebileceğim her şey delege edilmiş durumda.
7. Bütün e-postalarımı okudukça cevap veririm; cevaplanmamış e-posta bırakmam.
8. Yapılacak işleri geciktirmem; yaparım ya da yapılmasını sağlarım.
9. Hedeflerimin ne olduğunu biliyorum ve onları azimli bir şekilde gerçekleştiriyorum.
10. Vakit kaybı olan, verimli olmayan işleri yapmam. Diğer bir deyişle, zamanımı harcayan işlerle uğraşmam.

6. BİREYSEL BÜTÜNLÜK/ÖZSORUMLULUK

1. Evimi seviyorum: yerini, stilini, mobilyalarını, dekorasyonunu, hissettirdiklerini.
2. Sınırlarım belirlidir ve insanlar bana saygı duyar, benim ihtiyaçlarıma ve istediklerime.
3. Çok çok az tolerans gösteririm.
4. Geleceğime baktığımda ufukta herhangi bir bulut görmüyorum; tamamen temiz gözüküyor.
5. İsteklerim doyurulmuş durumda; istediğim çok az şey var.
6. Bireysel ihtiyaçlarım karşılanmış durumda; tatmin edilmemiş herhangi bir ihtiyaçla hareket ediyordum değilim.
7. Korktuğum ya da çekindiğim hiç bir şey yok.
8. Kişisel değerlerim belli ve yaşamım bunların çevresinde kurulu.
9. Yaşamımın stres kaynaklarını ve önemli anahtar noktalarını çözmüş durumdayım.
10. Tamamlanmamış bir sürü projem, işim veya beni bekleyen işler yok; yaşamımı doğru zamanlama ile yaşıyorum.

7. BİREYSEL GELİŞİM/BİREYSEL DEĞERLENDİRME

1. Hemen şu anda iç huzuru ile ölebilirim, hiç bir pişmanlığım yok.
2. Tamamen kendi hayatımı yaşıyorum, başka birinin benim için şekillendirdiği ya da benden beklediği bir hayatı yaşamıyorum.
3. Direkt olarak karşılayamayacağım ya da ilgilenmeyi geciktirdiğim hiç bir şey yok.
4. Finansal başarıyı kendime çekiyorum; başarı için mücadele etmem, savaşmam gerekmiyor.
5. Yaşamımda gereğinden fazla doğal motivasyona, ilhama ve sinerjiye sahibim.
6. Gelişiyorum, değişiyorum, dönüşüyorum, çünkü sürekli deneyimliyorum.
7. Normal beklenenin de ötesinde gelişme gösterdim.
8. Yaşamımda olanları ben başlatıyorum, olmalarını ben sağlıyorum, başkalarından veya olaylardan yaşamımı şekillendirmelerini beklemiyorum.
9. Hedeflerime doğru yürürken en az engelleri içeren yolları seçmeyi öğrendim.
10. Sadece başarının peşinde koşmanın ötesindeyim; yaşamımdan keyif alıyorum ve beni tamamlayan, ruhumu besleyen şeylere odaklanıyorum.

8. ÖZBAKIM/HUZUR

1. Yılda en az 4 kez tatile çıkarım.
2. Yaşam kolay; hemen hemen hiç problemim ya da beni etkileyen çözülmemiş olay yok hayatımda.
3. Dişlerim ve diş etim gayet iyi durumdalar.
4. Gün boyunca yeterince zamana sahibim.
5. Yemeği beslenme ve keyif için yerim, duygusal rahatlama için değil.
6. Gereğinden fazla alkol, televizyon, kafein veya ilaçlarla vücuduma zarar vermiyorum.

7. Her ne sağlık problemim olursa olsun, bu problemler için doğru ve etkili bakımı sağlıyorum.
8. Vücutumun formu çok iyi.
9. Meditasyon yaparak, rahatlatıcı banyo yaparak, egzersiz yaparak, yürüyerek,... yaşamımdaki stresi azaltıyorum, kontrol ediyorum.
10. Zihnimi veya kalbimi karıştıracak, rahatsız edecek hiç bir şey yapmıyorum.

9. MUTLULUK

Sizi çok mutlu eden 10 şeyi yazın, bunlar řu anda hayatınızda olsa da olmasa da.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

10. KEYİF

Size en büyük keyfi veren 10 şeyi yazın, bunları řu anda hayatınızda yapıyor olsanız da olmasanız da.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Değerlendirme Tablosu:

90-100

Muhteřem. Bu kadar yüksek bir puan ve bu kadar harika bir yaşama sahip olduđunuz için sizi tebrik ediyoruz.

- 80-89 Mükemmel! Puanınız çok yüksek -- bu zor bir test.
- 70-79 Çok iyi. Kesinlikle yüksek kalitede bir yaşama giden yoldasınız.
- 60-69 Oldukça iyi. Gelişme kaydediyorsunuz, yapılması gerekenler var.
- 50-59 Ortalama bir puan. Neden yaşam kalitenizi önceliğiniz yapmıyor ve gelecek ay puanınızı 10 puan daha arttırmıyorsunuz?
- 40-49 Kötü hissetmenize gerek yok, diğer yandan yaşamınızı geliştirmek için ciddi değişiklikler yapmanız gerekiyor.
- 30-39 Zayıf. Sorular zorlayıcı doğru ama bu kadar da değil. Probleminiz nedir?
- 20-29 Tamam, hadi biraz ciddi olalım. Tek bir yaşamınız var. Neden bu şans en iyi şekilde değerlendirmiyorsunuz?
- 10-19 Bu ne anlama geliyor? Bu geçici bir durum mu ya da yaşamınıza gerekli hassasiyeti göstermiyor musunuz?
- 0-9 Of Aman! Puanınız neden bu aralıkta dersiniz? Bu düşük özsaygı mı yoksa duygusal stres durumu mu?