

Yaşam Kalitesi 25

Yaşam kalitenizi ölçmek için 25 soru

(Daha detaylı bir değerlendirme yapmak isterseniz, 100 soruluk Yaşam Kalitesi kontrol listesini deneyebilirsiniz.)

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

Talimatlar:

Aşağıdaki 25 soruyu Evet veya Hayır şeklinde cevaplayınız. Evet cevaplarınızın sayısını belirleyin ve aşağıdaki değerlendirme tablosuna göre kendinizi değerlendirin.

1. Bankada veya başka ekonomik araçlarda bir yıllık harcamalarımı karşılayacak miktarda birikime sahibim.
2. Her sabah yeni bir güne başlamak beni mutlu ediyor.
3. Bende negatif etkisi olan veya beni kullanan hiç kimse ile vakit geçirmem.
4. Eşimle/Partnerimle mutlu ve doyumlu bir ilişkiye sahibim, veya tek başıma olmaktan memnunum.
5. Yılda en az 4 kez tatile çıkarım.
6. Hemen şu anda iç huzuru ile ölebilirim, hiç bir pişmanlığım yok.
7. Yaşam kolay; hemen hemen hiç problemim ya da beni etkileyen çözülmemiş olay yok hayatımda.
8. Boş zamanlarımda hobilerimle ilgileniyorum; hiç canım sıkılmıyor.
9. Finansal bağımsızlığımı kazanma yolundayım veya hali hazırda ekonomik bağımsızlığıma sahibim.
10. Çaba sarfetmeden oluşturabildiğim bir arkadaş çevresine sahibim.
11. İşim/Kariyerim bana doyum veriyor ve beni besliyor.
12. Evimi seviyorum: yerini, stilini, mobilyalarını, dekorasyonunu, hissettirdiklerini.
13. Çok çok az tolerans gösteririm.
14. Tamamen kendi hayatımı yaşıyorum, başka birinin benim için şekillendirdiği ya da benden beklediği bir hayatı yaşamıyorum.
15. Geleceğime baktığımda ufukta herhangi bir bulut görmüyorum; tamamen temiz gözüküyor.
16. Finansal başarıyı kendime çekiyorum; başarı için mücadele etmem, savaşmam gerekmiyor.
17. İsteklerim doyurulmuş durumda; istediğim çok az şey var.
18. Bireysel ihtiyaçlarım karşılanmış durumda; tatmin edilmemiş herhangi bir ihtiyaçla hareket ediyor değilim.
19. Hafta sonları (veya diğer çalışmadığım günler) benim için büyük zevk.
20. Gün boyunca yetecek enerjiden ve canlılıktan daha fazlasına sahibim.
21. Günümün son saatini nasıl geçireceğimi en iyi şekilde belirledim.
22. Gün boyunca doğal davranırım; stres, yüksek adrenalin, kafein veya ilaçlar nedeni ile kendimi kaybetmem.
23. Direkt olarak karşılayamayacağım ya da ilgilenmeyi geciktirdiğim hiç bir şey yok.
24. Kendim için en uygun olan yaşam tarzını belirledim ve şu anda yaşıyorum.

25. Hayatımda her hangi bir mali stres yaşamıyorum.

Değerlendirme Tablosu:

21 - 25	Muhteşem. Bu kadar yüksek bir puan ve bu kadar harika bir yaşama sahip olduğunuz için sizi tebrik ediyoruz.
16 - 20	Gayet iyi. 16-20 çok iyi bir puan.
11 - 15	İyi gidiyorsunuz. Yarı yarıya başarmışsınız.
6 - 10	Evet, yapılması gerekenler var. Yaşamınızı geliştirmeyi düşünmelisiniz.
0 - 5	Yalnız değilsiniz. Yaşamınızı istediğiniz kaliteye ulaştırmak istek, zaman ve azim gerektirir. Bu testi başlangıç noktası ve yola çıkacak bir plan olarak kullanabilirsiniz.