

## KARTA AUTODIAGNOZY NASTROJU W 3 KROKACH

### Krok 1.

Spróbuj zaznaczyć na poniższej skali jaki nastrój towarzyszy ci w ostatnich kilku tygodniach. Zrób to bardzo intuicyjnie, nie analizuj odpowiedzi zbyt długo. Odpowiedz na pytanie jak się czujesz w ostatnich kilku tygodniach i zaznacz swoją odpowiedź na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza, że czujesz się fatalnie, nie masz ochoty na nic, a 10 oznacza, że czujesz się fantastycznie, niczego byś nie zmienił w swoim życiu.

1 10

---

### Krok 2.

A teraz, przyjrzyj się tym kilku ważnym sferom w życiu większości ludzi. Zastanów się, na ile czujesz zadowolenie w każdym z tych obszarów. Zaznacz swoją odpowiedź na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacz, że jesteś całkowicie niezadowolony z tego jak funkcjonujesz w tym obszarze, a 10 oznacza, że jesteś bardzo zadowolony i niczego byś nie zmienił.

Związek

1 10

---

Rodzina

1 10

---

Przyjaźń

1 10

---

Rozwój osobisty

1 10

---

Praca / nauka

1 10

---

Sport / wypoczynek

1 10

---

### Krok 3.

Na osi czasu zaznacz czas, kiedy w Twoim życiu było lepiej. W kilku zdaniach napisz co to był za czas.

Przeszłość

Teraźniejszość

Przyszłość



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Spójrz na efekt swojej pracy. Jakie masz przemyślenia? Która sfera życia funkcjonuje u Ciebie najlepiej? Co chcesz zmienić w pozostałych? Jaki może być pierwszy krok do tego, żeby coś się zmieniło? Przy pierwszym kroku pamiętaj, żeby był on bardzo mały, tzw. *baby step*, najlepiej wybierz coś tak małego, co możesz zrobić już dzisiaj.