

14+ -ålder

Läs först frågan och svara sedan genom att under frågan ange den siffra (0–10) som du tycker bäst motsvarar din uppfattning.

Noll (0) betyder att du är mycket missnöjd och tio (10) betyder att du är mycket nöjd. Fem (5) betyder att du är varken missnöjd eller nöjd.

När du tänker på situationen just nu, hur nöjd är du med följande?**1 ditt hälsotillstånd**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2 din förmåga att övervinna svårigheter i livet

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3 dina boendeförhållanden

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4 hur du klarar livet på daglig basis

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5 din familj och nära människor

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6 antalet pålitliga vänner

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7 din ekonomiska situation

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8 utvecklingen av dina styrkor (t.ex. genom aktiviteter som du gillar)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

9 Din självkänsla

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10 ditt liv i allmänhet

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

I det följande kan du skriva ned målsättningar för dig själv för hur saker och ting i kan bli trevligare. Svara endast på de punkter som du vill svara på.

Hur du vill förbättra din självkänsla:

Hur du vill förbättra ditt hälsotillstånd:

Ditt sätt att förhålla dig till svårigheter som inträffar:

Hurdana vänner önskar du dig:

En hurdan familj önskar du dig:

Vad vill du göra i framtiden:

Hurdana ekonomiska förutsättningar vill du ha:

Var och hur vill du bo:

Vad gör dig nöjd:

Vad ser du som en styrka hos dig i framtiden: