

JAK SIĘ CZUJĘ? JAK TRAKTUJĘ SWOJE CIAŁO?

1. Jak odpoczywam w ciągu dnia?

- robię to, co lubię i robię to dla siebie,
- odpoczywam aktywnie na świeżym powietrzu,
- odpoczywam biernie (bez ruchu),
- inaczej
- nie odpoczywam, bo nie mam czasu,
- nie odpoczywam, bo nie czuję się zmęczona/y,
- cały czas odpoczywam, bo nie mam sił, by żyć.

2. Ile czasu w ciągu dnia przeznaczam na odpoczynek?

- parę minut,
- godzinę,
- 2 godziny,
- kilka godzin,
- tyle, ile potrzebuję,
- nie poświęcam czasu, bo nie odpoczywam.

3. Czy odpoczynek usuwa moje zmęczenie?

- tak, zawsze,
- tak, często,
- tak, ale rzadko,
- raczej nie,

- w ogóle nie,
- nie zastanawiam się nad tym.

4. Jak długo śpię?

- mniej niż 4 godziny w nocy,
- 4-6 godzin w nocy,
- 6-8 godzin w nocy,
- 8-10 godzin w nocy,
- więcej niż 10 godzin w nocy,
- raz krócej, raz dłużej, w nocy
- więcej w dzień niż w nocy,
- inaczej,
- zazwyczaj nie śpię, bo cierpię na bezsenność.

5. Czy mam problem z zasypianiem?

- zasadniczo nie,
- raczej nie,
- tak, czasami,
- tak, często,
- inaczej

6. Jak pracuję?

- pracuję tak, jak chcę i ile chcę,
- robię to, co lubię,

- moja praca daje mi radość i satysfakcję,
- robię to, czego nie lubię,
- moja praca mnie nudzi,
- pracuję w napięciu i pośpiechu,
- często zmuszam się do dalszej pracy, choć brak mi już motywacji i siły,
- inaczej,
- nie pracuję.

7. Po co pracuję?

- by się rozwijać i spełniać,
- by dzielić się z innymi tym, co mam i kim jestem,
- by pomagać innym,
- ze względu na opinię innych,
- by zarabiać na życie,
- by czuć się potrzebnym,
- z innego powodu

8. Jak się czuję po skończeniu pracy?

- twórczo spełniona/y
- zmotywowana/y poznawczo do dalszej pracy,
- wyzwolona/y, wolna/y od ciężaru,
- trochę zmęczona/y,
- zmęczona/y,
- wyczerpana/y,
- w ogóle nie przestaję myśleć o pracy,

- inaczej

9. Jak się troszczę o swoje ciało?

- stosuję odpowiedni dla siebie sposób żywienia,
- podejmuję aktywność ruchową,
- pracuję nad nastrojem, optymistycznym nastawieniem do życia,
- staram się zredukować silne emocje,
- stosuję różne techniki relaksacyjne,
- dbam o swój wygląd,
- korzystam z sanatorium, rehabilitacji,
- przyjmuję leki,
- inaczej

10. Jak często podejmuję aktywność ruchową w czasie wolnym?

- kilka razy w tygodniu,
- raz w tygodniu,
- raz na dwa tygodnie,
- raz w miesiącu,
- okazyjnie, w okresie wolnym od pracy,
- w czasie urlopu,
- inaczej,
- nie

11. Jaka formę aktywności ruchowej podejmuję?

- spacer/marsz,
- biegi,
- jazda na rowerze,
- pływanie,
- gra w piłkę,
- gimnastyka,
- siłownia (obciążenie),
- wschodnie sztuki walki,
- sporty zimowe,
- inne,
- nie podejmuję.

12. Z jakich powodów podejmuję aktywność ruchową?

- dla przyjemności,
- dla zdrowia i kondycji,
- ze względu na sylwetkę,
- ze względu na modę,
- ze względu na zalecenie lekarza,
- ze względu na znajomych,
- ze względu na popularność,
- ze względu na korzyści materialne,
- z innych powodów,
- nie podejmuję.

13. Z jakich powodów nie podejmuję aktywności ruchowej?

(podejmuję sporadycznie)

- z braku czasu,
- z braku motywacji i postępów,
- ze względu na koszty,
- ze względu na odległość,
- z powodu otyłości,
- ze względów zdrowotnych,
- z braku wiedzy, zainteresowania,
- ze względu na wiek,
- ze względu na niepełnosprawność,
- z innych powodów,
- podejmuję.