

# Skala dobrostanu

Skala powstała w oparciu o model PERMA dr Martina Seligmana.

*Proszę zaznaczyć na skali od 0 do 10, w jakim stopniu zgadzasz się z każdym ze stwierdzeń, gdzie 0 oznacza całkowity brak zgody, a 10 – pełną zgodę.*

1. W ostatnim czasie często odczuwam radość, spokój lub wdzięczność.
2. Potrafię zauważać i doceniać drobne, przyjemne momenty w codzienności.
3. Regularnie robię rzeczy, które mnie pochłaniają tak bardzo, że tracę poczucie czasu.
4. Często czuję się zaangażowany/a w to, co robię – nawet jeśli to coś zwyczajnego.
5. Mam wokół siebie osoby, z którymi czuję się bezpiecznie i przy których mogę być sobą.
6. Regularnie spędzam czas z ludźmi, których lubię i którzy mnie wspierają.
7. To, co robię w życiu, ma dla mnie sens i większe znaczenie.
8. Czuję, że jestem częścią czegoś większego niż ja sam/a – w pracy, rodzinie, społeczności lub w życiu duchowym
9. Mam poczucie, że rozwijam się i robię postępy w ważnych dla mnie obszarach.
10. Regularnie osiągam małe lub duże cele, które sobie wyznaczam.

*Dodaj do siebie wszystkie punkty przypisane do 10 pytań, a następnie sprawdź, jak wygląda twój poziom dobrostanu:*

## **1. Tryb przetrwania (0-35 punktów)**

Być może czujesz, jakbyś wędrował/a przez ciężki teren, z pustym plecakiem i bez mapy. Czasem dużo kosztuje Cię codzienne funkcjonowanie, trudno znaleźć radość, sens czy energię. Twoje zasoby mogą być na wyczerpaniu – czas zatroszczyć się o siebie głębiej.

## **2. Tryb balansowania (36-75 punktów)**

Być może czujesz się, jak na trudnej wędrówce przez zmienny teren – czasem słońce, czasem burza. Czasem czujesz sens i zaangażowanie, a czasem działasz automatycznie. To dobry moment, by świadomie wzmocnić te obszary, które są słabsze, tak by lepiej funkcjonować.

## **3. Tryb rozkwitu (76-100 punktów)**

Czujesz radość, zaangażowanie, więzi i cel. Twoje życie jest spójne z Tobą i daje Ci energię. Pielęgnuj ten dobrostan i pamiętaj, że możesz być inspiracją i wsparciem dla innych.