

Print en selvtest – Almen tilstand

Hvordan synes du, de forskellige udsagn passer på dig? Testen handler om symptomer på ubalance i dit liv. Sæt en cirkel om det tal, der er tættest på hvordan du har det. Når du er færdig, så tegn en streg, der forbinder dine cirkler i et zigzag mønster ned af siden. Brug helst en tusch. Læg papiret væk og gå videre med næste side.

Sådan som jeg har det

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Jeg har tit overskud | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg føler mig tit udmattet |
| Jeg har mange tunge tanker | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg føler mig fri indeni |
| Jeg spiser usundt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg spiser sundt |
| Jeg dyrker motion | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg dyrker ikke motion |
| Jeg sover godt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg sover dårligt |
| Jeg er ked af min bolig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg er glad for min bolig |
| Min økonomi er problemfri | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Min økonomi tynger mig |
| Jeg har tætte venner | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg har ikke tætte venner |
| Jeg har mange uforløste drømme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg kan godt lide fornemmelsen af eventyr |
| Jeg er i en svær fase i livet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg er i en god fase i livet |
| Jeg vil helst bare være alene hjemme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg kan godt lide at være sammen med andre |
| Jeg er glad for mit arbejde | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg er utilfreds med mit arbejde |
| Jeg har en god balance mellem arbejde og fritid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Mit arbejde fylder rigtig meget |
| Mit privatliv gør mig ked af det | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg trives i mit privatliv |
| I min familie kan man sige sin mening | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | I min familie holder man sin mening tilbage |
| Jeg er tit nærværende | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg er tit fraværende |
| Mit parforhold fungerer godt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Mit parforhold er problematisk |

(spring sidste linje over hvis du er single)

Print en selvtest – Almen tilstand

Sæt en cirkel om det tal der er tættest på **hvordan du gerne vil have det**. Når du er færdig, så tegn en streg, der forbinder dine cirkler i et zigzag mønster ned af siden. Brug helst en tusch. Læg de to papirer ovenpå hinanden og hold dem op mod en lyskilde, så du kan se forskellene i dit mønster – det giver et fingerpeg om, hvad du kan fokusere på for at komme tilbage i balance.

Sådan som jeg gerne vil have det

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Jeg har tit overskud | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg føler mig tit udmattet |
| Jeg har mange tunge tanker | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg føler mig fri indeni |
| Jeg spiser usundt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg spiser sundt |
| Jeg dyrker motion | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg dyrker ikke motion |
| Jeg sover godt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg sover dårligt |
| Jeg er ked af min bolig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg er glad for min bolig |
| Min økonomi er problemfri | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Min økonomi tynger mig |
| Jeg har tætte venner | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg har ikke tætte venner |
| Jeg har mange uforløste drømme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg kan godt lide fornemmelsen af eventyr |
| Jeg er i en svær fase i livet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg er i en god fase i livet |
| Jeg vil helst bare være alene hjemme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg kan godt lide at være sammen med andre |
| Jeg er glad for mit arbejde | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg er utilfreds med mit arbejde |
| Jeg har en god balance mellem arbejde og fritid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Mit arbejde fylder rigtig meget |
| Mit privatliv gør mig ked af det | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg trives i mit privatliv |
| I min familie kan man sige sin mening | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | I min familie holder man sin mening tilbage |
| Jeg er tit nærværende | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg er tit fraværende |
| Mit parforhold fungerer godt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Mit parforhold er problematisk |

(spring sidste linje over hvis du er single)