

## 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 selvttest – 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 skal 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)