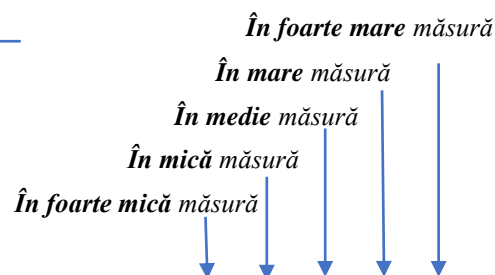


# HAPPY

Mai jos veți vedea formulate mai multe întrebări referitoare la idei, sentimente, gânduri sau reacții pe care oamenii le au despre ei înșiși și despre viața lor.

Vă rugăm să citiți fiecare întrebare și să decideți **în ce măsură, în ultima lună**, ați avut astfel de gânduri, trăiri sau reacții, marcând cu un "X" una dintre căsuțe, de la „*În foarte mică măsură*” până la „*În foarte mare măsură!*”.

*Nu există răspunsuri corecte sau greșite ci doar opinii, puncte de vedere diferite!*



1. Am trăit momente de bucurie intensă în ultimele săptămâni.					
2. Îmi fac timp pentru micile mele plăceri și tabieturi.					
3. Mă las furat(ă) de ceea ce fac, fără să îmi dau seama cum trece timpul.					
4. Îmi este destul de clar care este scopul meu în viață, unde vreau să ajung.					
5. Îmi stabilesc frecvent obiective personale pe care mă străduiesc să le ating.					
6. Nu îmi găsesc ușor liniștea după momentele de stres sau conflict.					
7. Sunt o persoană optimistă.					
8. Sufăr când nu pot obține ceea ce îmi doresc sau ceea ce am visat.					
9. Nu am o rezistență bună în fața dificultăților sau conflictelor.					
10. Nu am în jur prea mulți oameni cu care să pot discuta tot ce am pe suflet.					
11. Încerc să evit situațiile în care aș putea provoca discuții neplăcute sau incomode.					
12. Îmi încep ziua simțindu-mă entuziasmat(ă) și plin(ă) de energie.					
13. Îmi planific și realizez activități care îmi fac plăcere.					
14. Nu pot să mă concentrez în totalitate, la ceea ce fac, pe o perioadă lungă de timp.					
15. Simt că viața mea este plină de sens și scop.					
16. În ultimul timp am făcut câteva lucruri de care sunt mulțumit.					
17. Caut și mă implic în activități care îmi aduc liniște și pace interioară.					
18. Obişnuiesc să văd mai degrabă partea plină a paharului, ceea ce este pozitiv.					
19. Sunt deseori dezamăgit(ă) de cei din jurul meu.					
20. Mă pierd cu firea în fața evenimentelor dramatice.					
21. Aș avea nevoie de mai mulți prieteni adevărați.					

22. Mă gândesc de două ori înainte de a exprima o opinie care ar putea fi diferită de cea a majorității.					
23. Pot spune despre mine că sunt o persoană fericită.					
24. Nu am timp pentru mine și pentru plăcerile mele zilnice.					
25. În timp ce lucrez la ceea ce mă pasionează, trece timpul fără să simt.					
26. Visez adesea la ceea ce îmi doresc să realizez în următorii ani.					
27. Găsesc împlinire și mulțumire în ceea ce fac.					
28. Îmi păstrez starea de echilibru emoțional și de relativă detașare, zile la rând.					
29. Sunt încrezător(oare) în ceea ce va urma.					
30. Așteptările mele sunt prea înalte pentru lumea în care trăiesc.					
31. Am o rezistență scăzută la frustrare.					
32. Am în jurul meu mulți oameni dragi.					
33. Îmi place să fiu perceput ca o persoană agreabilă și binevoitoare în orice situație.					
34. Consider că trăiesc o viață plină de satisfacții.					
35. Mă dedic unor activități egoiste, care îmi fac bine.					
36. Mă dedic în totalitate și cu plăcere activităților pe care le am de realizat.					
37. Cred că sunt în direcția bună spre atingerea obiectivelor mele pe termen lung.					
38. Pe lista mea cu priorități stau acele activități care mă fac să mă simt împlinit/ă.					
39. Ceilalți mă văd ca o persoană senină, greu de tulburat.					
40. Chiar și în momentele foarte dificile, am încredere că totul va fi bine.					
41. Când lucrurile nu merg așa cum îmi doresc, tind să cred că viața este nedreaptă.					
42. Trec cu ușurință peste momentele de conflict, tensiune sau confruntare.					
43. Relațiile mele cu cei din jur sunt așa cum ar trebui să fie.					
44. Mă descurc întotdeauna excelent în gestionarea oricărei situații, indiferent de complexitatea ei.					
45. Îmi percep viața ca fiind plină de momente fericite și plăcute.					
46. Nu pot spune că am obiceiuri zilnice, momente doar ale mele, în care să mă relaxez.					
47. Mă implic cu interes și pasiune în ceea ce fac, fără să mă gândesc la altceva.					
48. Nu prea știu ce vreau de la mine și de viața mea pe termen lung.					
49. Reușesc să fac multe din ceea ce îmi propun.					
50. Îmi găsesc ușor armonia interioară, chiar și în medii agitate sau haotice.					
51. Mi s-a spus că sunt o persoană destul de pesimistă.					
52. Mă simt frustrat(ă) când lucrurile nu se întâmplă așa cum am planificat.					
53. Rezist destul de bine în fața tensiunilor și stresului.					

54. Nu am nevoie de altceva sau de mai mult, atunci când este vorba de prieteni sau de viața mea socială.					
55. Nu am dificultăți în a-mi atinge toate obiectivele pe care mi le propun.					
56. În ultimul timp, nu am avut multe motive să zâmbesc și să râd.					
57. Am grijă de mine și de plăcerile/ momentele mele zilnice.					
58. Obişnuiesc să mă focalizez pe ceea ce fac în acel moment, eliminând celelalte gânduri sau preocupări.					
59. Nu simt că am un scop important în viață, ceva pentru care merită să lupt.					
60. Nu mă simt împlinit/ă prin ceea ce fac în mod obișnuit, zi de zi.					
61. Sunt relaxat(ă) și încrezător(oare), chiar dacă în jurul meu lumea este agitată.					
62. Cred că optimismul este una dintre calitățile mele.					
63. Pentru a nu suferi, trebuie să am cât mai puține așteptări de la cei din jurul meu.					
64. Îmi păstrez calmul și acționez prompt în situațiile dramatice.					
65. Mă simt sprijinit/ă și iubit/ă de cei din jurul meu.					
66. Îmi păstrez întotdeauna o stare de bine și nu am momente de tristețe sau descurajare.					
67. Simt o bucurie autentică aproape în fiecare zi.					
68. Am multe momente în care fac ceea ce îmi place sau îmi face bine.					
69. Când sunt în mijlocul unei activități importante, nimic altceva nu contează pentru mine.					
70. Mă simt împlinit(ă) știind că ceea ce fac are sens sau este important pentru ceilalți.					
71. Am sentimentul că fac ceva important pentru obiectivele mele pe termen lung.					
72. Mă simt împăcat(ă) cu mine însumi/ însămi și cu deciziile pe care le iau.					
73. Nu pot să nu văd dificultățile și posibilele evoluții negative în viitor.					
74. Cei apropiați pot spune despre mine că am multe așteptări, prea înalte de la ei.					
75. Am încredere în capacitatea mea de a face față situațiilor dificile.					
76. Petrec timp de calitate cu persoanele importante din viața mea.					
77. Oamenii din jurul meu mă văd ca pe o persoană fără defecte semnificative.					

Vă rugăm să completați și datele socio-demografice!

Nume / cod/ ID: \_\_\_\_\_

Vârsta /anul nașterii \_\_\_\_\_ Genul:  M  F Ocupația (COR): \_\_\_\_\_

Studii finalizate:  gimnaziale(4 clase),  primare (8 clase),  școală profesională,  
 liceale (12 clase),  post- liceale,  
 universitare (licență)  universitare (master),  post-universitare (doctorat)

email: \_\_\_\_\_