

LYKKESKALA

Formålet med denne skala er at vurdere din nuværende livsglæde inden for hvert af de ti anførte områder. Meningen er, at du skal tegne en cirkel omkring cifrene (1 – 10) ved hvert område. Tallene på skalaens venstre side indikerer forskellige grader af utilfredshed, og tallene længere mod højre reflekterer stigende niveauer af lykke. Når du bedømmer hvert livsområde, stiller du dig selv følgende spørgsmål: "Hvor lykkelig er jeg på dette område i dag? Med andre ord, ud fra den numeriske skala (1-10) giver du udtryk for, hvordan du har det præcis i dag. Forsøg at udelade det du følte i går og koncentrer dig i stedet om dine følelser på hvert livsområde i dag. Prøv også at undgå at lade dine følelser fra én kategori påvirke resultaterne i de øvrige kategorier.

	Fuldkommen Ulykkelig					Fuldkommen Lykkelig				
Drikkeri/Ædruelighed	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbejde eller Uddannelsesfremskridt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Økonomisk forvaltning	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Det Sociale Liv	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Personlige Vaner	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ægteskab/Familie- relationer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Juridiske Anliggender	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Det Følelsesmæssige Liv	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kommunikation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Generel Lykke	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Navn: _____

Dato: _____