

PESQUISA DE AVALIAÇÃO DA VIDA

Data _____ Nome: _____

Instruções:

Em cada um dos seguintes itens coloque o número que você acredita ser verdadeiro para você neste momento de sua vida. Se a pergunta não se aplicar a você, passe para outra.

Qual é a sua percepção de como você se deu em termos de:

(Baixo) (Alto)

1 a 10

- . Encontrar trabalho significativo e satisfatório; _____
- . Encontrar um esposo e /ou sócio adequado; _____
- . Estabelecer um relacionamento de sucesso com seu esposo /parceiro; _____
- . Criar filhos; _____
- . Construir e/ou manter um relacionamento próximo com seus pais; _____
- . Construir e/ou manter um relacionamento próximo com seus irmãos; _____
- . Cultivar amizades próximas; _____
- . Lidar com seus recursos financeiros _____
- . Viver seu potencial intelectual; _____
- 0. Alimentar seu potencial espiritual; _____
- 1. Lidar com seus medos; _____
- 2. Encontrar a sabedoria; _____
- 3. Cuidar de sua saúde física; _____
- 4. Zelar pela sua saúde emocional; _____
- 5. Servir bem ao outro; _____
- 6. Estar de bem consigo mesmo; _____
- 7. Aceitar suas limitações; _____
- 8. Aceitar seu envelhecimento e sua mortalidade; _____
- 9. Avaliar a qualidade da ajuda que lhe foi dada; _____
- 10. Em geral, avalie você mesmo o quão bem você acha que conduziu sua vida considerando a ajuda que teve; _____