

## TEST BENESSERE E SALUTE

.....

Per me stare bene significa:

	1	2	3
1. Sentirsi a proprio agio in famiglia e con gli amici			
2. Avere un lavoro			
3. Essere in grado di prendere decisioni			
4. Avere un peso forma			
5. Fare attività motoria quotidiana			
6. Sentirsi in pace con se stessi			
7. Non fumare			
8. essere di bello aspetto			
9. Non conoscere malattie più serie di un raffreddore, di una influenza, di un lieve mal di stomaco			
10. Avere le idee chiare ed affrontare le situazioni in modo realistico			
11. Adattarsi ai cambiamenti della vita : cambiar casa, lavoro, matrimonio			
12. Essere felici di vivere			
13. Trovare soddisfazioni nel lavoro			
14. Star bene in compagnia di altri			
15. Avere una sana alimentazione			
16. Riuscire ad avere momenti di relax e di divertimenti			

### ESECUZIONE DEL TEST:

.....

- A) porre una crocetta nella colonna 1 sui primi dieci motivi di benessere e salute;
- B) porre una crocetta nella colonna 2 scegliendo solo cinque motivi di benessere e salute tra i dieci motivi scelti nella colonna 1;
- C) porre una crocetta nella colonna 3 scegliendo solo tre motivi di benessere e salute tra i cinque scelti nella colonna 2 e valutate tra essi la vostra principale motivazione di salute e di benessere.