

Navn _____

Dato _____

Dette skema kræver at du ser sandheden i øjnene og svarer helt ærligt på spørgsmålene. Skemaet er selvfølgelig din sandhed, men hvis du vil finde den bedste udgave af dig selv, kræver det at du er 100 % ærlig 😊

Du skal værdisætte spørgsmålene på en skala fra 0 til 100, hvor 0 er helt uenig og 100 er helt enig.

1. Jeg får mellem 7-8 timers søvn hver dag	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
2. Jeg spiser alle tre hovedmåltider hver dag	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
3. Min puls kommer over 120 i minimum 30 min hver dag.	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
4. Jeg har masser af energi når jeg forlader min arbejdsplads.	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
5. Jeg styrketræner 2-3 gange om ugen	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
6. Jeg hilser hver morgen på alle i mit team	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
7. Jeg kan betro mig til mine venner.	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
8. Jeg er tæt på min familie.	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
9. Jeg er god til at anerkende mine kollegaer	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
10. Jeg får energi fra mine kollegaer	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
11. Jeg er god til at udtrykke mine følelser.	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100



12. Jeg kan mærke at mine følelser påvirker mig fysisk	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
13. Jeg vil altid italesætte mobning.	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
14. Alle følelser er ok.	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
15. Jeg har let ved at grine.	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
16. Min indre stemme giver mig energi.	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
17. Mine automatiske tanker er overvejende positive.	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
18. I en konflikt er jeg god til at fokusere på eget ansvar fremfor på andres.	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
19. Jeg er ok som jeg er.	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
20. Når jeg sætter mig et mål fuldfører jeg det stort set altid og hvis jeg ikke gør det, er det ok.	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
21. Jeg kender mine personlige kerneværdier.	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
22. Jeg reflekterer altid over en succes og husker den når jeg sætter mål op for den næste.	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
23. Jeg gør ting for min egen skyld og ikke fordi andre forventer det af mig.	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
24. Jeg oplever høj kontrol over mit liv.	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100
25. Jeg ved hvorfor jeg står op hver morgen.	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 20 <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 50 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 100

