

SAMOPOCZUCIE

Lista pytań

1. Jak **się** (dzisiaj) **czujesz**?
2. W jaki sposób **odpoczywasz (relaksujesz się)** po ciężkiej pracy?
3. Jak **odreagowujesz** stres? / Jak **radzisz sobie** ze stresem?
4. Co **powoduje** stres?
5. W jaki sposób stres **wpływa** na Ciebie?
6. Czy uważasz, że życie jest dziś bardziej stresujące niż pięćdziesiąt lat temu?
7. Czy **czujesz się senny/senna** w ciągu dnia?
8. Czy **dobrze się wysypiasz**?
9. Co robić, by dobrze się **wysypiać**?
10. W jaki sposób **dbasz** o swoją kondycję fizyczną i psychiczną?
11. Czy chodzisz na siłownię/basen/gimnastykę/aerobik?
12. Jakie ćwiczenia robisz?
13. Jak często **ćwiczysz**?
14. Czy **praktykujesz** jogę?
15. Czy **czytujesz** czasopisma lub artykuły prasowe na temat zdrowia?
16. Jak często **chorujesz** w ciągu roku?
17. Co myślisz o chirurgii plastycznej?
18. Czy kiedykolwiek myślałeś/myślałaś o operacji plastycznej?
19. Dlaczego ludzie palą papierosy?
20. Jaki jest najlepszy sposób na rzucenie palenia?