**Self-Care Quiz**

**Instruktioner**

* **Hur snäll är du mot sig själv? Låt oss ta reda på det! Du ska veta att det inte finns några rätta eller felaktiga svar, utan bara svara vad som stämmer bäst in på dig just nu och se vad du lär dig om dig själv.**
* **Poäng: 2 poäng för varje Ja, 1 poäng för varje Ibland och 0 poäng för varje Nej.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Påstående**  | **Ja** | **Ibland** | **Nej** |
| 1. Jag är up-to-date med mina besök hos optiker, tandläkare och läkarbesök
 |  |  |  |
| 1. Jag är nöjd med min kondition och energinivå
 |  |  |  |
| 1. Jag äter hälsosamt för det mesta och frossar inte i socker, koffein, alkohol eller liknande
 |  |  |  |
| 1. Jag sover bra och tillräckligt och känner mig alltid utvilad
 |  |  |  |
| 1. Jag tar regelbundna raster från mitt arbete under dagen, på helgerna och utnyttjar min semester till att göra saker jag tycker är roligt och avkopplande
 |  |  |  |
| 1. Jag tycker om hur jag ser ut, jag är nöjd med min garderob och min ”stil”
 |  |  |  |
| 1. Jag mediterar, skriver dagbok, vilar i tystnad eller har egentid regelbundet (där jag inte gör någonting annat (ex. hushållssyslor eller gör något för någon annan)
 |  |  |  |
| 1. Jag prioriterar hur jag spenderar min tid och viktiga saker blir alltid gjorda i god tid
 |  |  |  |
| 1. Jag sager “Nej” till mig själv och andra när jag behöver det
 |  |  |  |
| 1. Mitt hem är rent, organiserat och städat och en plats som jag älskar att vara i
 |  |  |  |
| 1. Mitt hem är en lugn oas (eller har en sådan plats) som tar mig bort från press och stress utifrån
 |  |  |  |
| 1. Jag känner igen mina stresssignaler och vet när jag behöver ta en paus
 |  |  |  |
| 1. Jag har tillräckligt med människor i mitt liv som älskar och stöttar mig
 |  |  |  |
| 1. Förutom särskilda omständigheter, så tillbringar jag bara tid med människor som söttar, ger energi och inspirerar mig
 |  |  |  |
| 1. Jag lyssnar på och litar på min intuition när det komer till att ta hand om mig själv
 |  |  |  |
| 1. Jag har en mentor/pastor/ledare som stöttar och uppmuntrar mig i mitt liv
 |  |  |  |
| 1. Jag har inget jag ångrar och har förlåtit mig själv för misstag jag gjort tidigare i livet
 |  |  |  |
| 1. Jag har släppt taget om tidigare ilska och bitterhet gentemot andra
 |  |  |  |
| 1. Jag har reserver av saker som är viktigt för mig eller som hjälper mitt liv att fungera smidigt (allt från kontaktlinslösning, pennor, papper, vitaminer eller toalettpapper!)
 |  |  |  |
| 1. Jag har saker att se fram emot i mitt liv
 |  |  |  |

**Totalt antal av Ja, Ibland och Nej**

**Maxpoäng är 40. Skriv ner din poängsumma här:**

**Vad lärde du dig om dig själv?**