

سنجش فعالیت ها

یکی از فعالیت هایی که انجام می دهیم: است.
(مثلاً، گوش دادن به اخبار شبکه های مختلف).

۱. عشق بله خیر

- وقتی این فعالیت را انجام می دهیم، آیا احساس می کنیم که به گروه خانواده یا محفل تعلق داریم؟

۲. تفریح بله خیر

- وقتی به این فعالیت مشغولم، آیا واقعا لذت می برم؟ احساس تفریح و نشاط دارم؟
- واقعا از آن کار خوشم می آید و احساس نشاط و سرزندگی می کنم؟

۳. آزادی بله خیر

- وقتی این فعالیت را انجام می دهیم، آیا احساس می کنم سر رشته امور را در دست دارم؟
- آیا احساس اختیار می کنم؟
- آیا احساس می کنم حق انتخاب دارم و می توانند در مورد چگونگی انجام دادن آن تصمیم بگیرم؟

۴. قدرت بله خیر

- وقتی این فعالیت را انجام می دهیم، احساس شایستگی و قابلیت می کنم؟
- آیا احساس می کنم که فرد مهمی هستم و از نفوذ لازم برخوردارند؟

۵. بقا بله خیر

- وقتی این فعالیت را انجام می دهیم، آیا احساس امنیت می کنم؟
- آیا جسم و بدنم در حالت خوشایند و مناسبی است؟
- آیا انرژی و تمرکز لازم را دارم؟