

# A pszichés növekedés fejlődését mérő kérdőív

Felépülés súlyos trauma és stresszhatás után

----

Jelöld be minden skálákon azt a számot, amelyik az adott állítást megfontolva éppen most jellemez téged.

1. Őszinte kapcsolataim vannak, amelyekben mély gondolatokat és érzéseket oszthatok meg.

Egyáltalán  
nem

Teljes  
mértékben

2. Általánosságban elégedett vagyok a konfliktuskezelési (asszertív) képességeimmel és az emberi interakcióimmal.

--	--	--	--	--	--	--

3. Úgy érzem, az életem most olyan teljes, amilyennek szeretném, és kielégítően élem az életem

--	--	--	--	--	--	--

4. Az életemnek van célja és értelme.

--	--	--	--	--	--	--

5. Az életemben használom a személyes erősségeimet, képességeimet és adottságaimat.

--	--	--	--	--	--	--

6. Van (legalább) egy jó barátom vagy rokonom, aki a legtöbb esetben tud nekem segíteni lelki dolgokban.

--	--	--	--	--	--	--

7. Bár emlékszem, mi történt velem, de ez azt eseményt (eseményeket) már nem vonzok béklyóként magam után.

--	--	--	--	--	--	--

8. Eszközöket és technikákat tanultam, amiket eredményesen használok az esetleges triggerrek, flashbackek, betörő gondolatok vagy alvási problémák kezelésére.

--	--	--	--	--	--	--

9. Az elmúlt hónapból fel tudok idézni legalább egy alkalmat, amikor nyugodt voltam

--	--	--	--	--	--	--

10. Teljesen tisztában vagyok, mit remélek a jövőtől és miről álmodok.

--	--	--	--	--	--	--

11. A rossz hangulatom nagyrészt már a múlté.

--	--	--	--	--	--	--

12. Vannak elképzeléseim és ötleteim, hogy milyen dolgokat akarok az életem jelenlegi fejezetének részévé szeretnék tenni.

--	--	--	--	--	--	--

13. Mostanában képes vagyok kihívásokat állítani magam elé, hogy számomra új, szokatlan vagy éppen nehéz dolgokat próbáljak ki.

--	--	--	--	--	--	--

14. Annak ellenére, ami velem történt, most azt az életet élem, amit nagyon is negéremlek.

--	--	--	--	--	--	--

15. Az elmúlt egy évben új érdeklődéseim, hobbijaim vagy törekvéseim lettek.

--	--	--	--	--	--	--

16. Most, hogy van választásom, jobban érzem a szabadságot is: jobban megteszek dolgokat, amiket akarok, jobban megvalósítom az álmaimat, mint korábban valaha is.

--	--	--	--	--	--	--

17. Az alvásom most hosszabb ideig nyugodtabb, és az álmaim tartalma is jobb.

--	--	--	--	--	--	--

18. Most általánosságban, az idő nagy részében tapasztalom a növekedéshez (bontakozáshoz) tartozó dolgokat: szabadság, öröm, személyes kreativitás, cél és értelem az életemben, késztetések, csoda.

--	--	--	--	--	--	--

19. Mostanában belenézek a világ két szemébe.

--	--	--	--	--	--	--

20. Most reménytelibb vagyok a jövővel kapcsolatban.

--	--	--	--	--	--	--

21. Most jól és teljességben élem az életemet - az esetleges fizikai behatároltságok ellenére.

--	--	--	--	--	--	--

22. Mostanában nyugodtabb, kipihentebb és stabilabb vagyok.

--	--	--	--	--	--	--

23. Most aszerint élem az életem, amiben hiszek és amit fontosnak tartok.

--	--	--	--	--	--	--

24. Azt veszem észre, hogy most jobb vagyok a problémamegoldásban és a megoldások keresésében.

--	--	--	--	--	--	--

25. Jobb a humorérzésem, mint volt.

--	--	--	--	--	--	--

26. Elégedett vagyok az elmúlt néhány hónapban nyújtott eredményeimmel.

--	--	--	--	--	--	--

27. Érzelmek széles skáláját tapasztalom: kellemest és kellemetlent egyaránt, és mindezt az élet természetes részeként fogadom el.

--	--	--	--	--	--	--

28. Úgy tűnik, jobban tudom fogadni az elismerést, megköszönve annak az embernek, akitől az elismerést kapom.

--	--	--	--	--	--	--

29. Jobban képes vagyok szeretni és gondoskodni - másokról és magamról is.

--	--	--	--	--	--	--

30. Mostanában jobban kezelem az élet kihívásait, csalódásait és nehézségeit, amik az utamba kerülnek.

--	--	--	--	--	--	--

31. Kapcsolatba lépek (kezdetményezek) a barátaimmal és a szeretteimmel.

--	--	--	--	--	--	--

32. Most pozitívabban és konstruktívabban viszonyulok a családomhoz, barátaimhoz, kollégáimhoz és a körülöttem lévő többi emberhez.

--	--	--	--	--	--	--

33. Legalább havonta egyszer nagyszerűen lelkesült, derűs és életörömmel teli vagyok.

--	--	--	--	--	--	--

**Ami még fontos lehet:**

---

---

---

„Elismeréssel adózunk Yvonne Dolan-nak a megoldásfókuszú traumafelépülés területéhez való hozzájárulása előtt - publikációi és workshopjai inspiráltak minket a kérdőív elkészítése során.“ (John Handen)