

30 Q: Encuesta de LivingWell



¿En qué estado se encuentra usted? Lea las siguientes frases y marque con una X lo que sea pertinente para su vida

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	A menudo	Siempre
1. Estoy bien.					
2. Me concentro en el presente.					
3. La fe forma parte de mi vida.					
4. Tengo buenos hábitos constantes de salud física.					
5. Llevo una vida equilibrada.					
6. Tengo una vida libre de culpas.					
7. Mi vida tiene significado.					
8. Estoy libre de dolor.					
9. Hago cosas que son buenas para mi.					
10. Tengo anhelos para el futuro sin importar los fracasos del pasado.					
11. Encuentro paz en la naturaleza y/o en otras formas de expresiones creativas.					
12. Estoy interesado en opciones de cuidados de la salud alternativos.					
13. Tengo una relación saludable con otras personas.					
14. Reemplazo la negatividad con pensamientos positivos.					
15. Participo en una comunidad espiritual o religiosa.					
16. Duermo bien.					
17. Hago una contribución positiva.					
18. Considero que mis opiniones son igual de valderas que las de otras personas.					
19. Utilizo la música y/o el arte para levantar mi ánimo.					
20. Estoy satisfecho con mis niveles diarios de energía.					
21. Me siento satisfecho.					
22. Siento un poco de ansiedad y/o preocupación.					
23. Practico estar en silencio y soledad.					
24. Consumo frutas y verduras todos los días.					
25. Me siento querido.					
26. Tengo buena concentración y capacidad de tomar decisiones.					
27. Me siento cómodo en entornos sociales.					
28. Mis actividades diarias me dan alegría.					
29. Soy intrépido.					
30. Mi vida tiene poco estrés.					

Salud general ___ Buena ___ Regular ___ Mala

Educación ___ Secundaria/GED ___ Universidad ___ Post-Grado ___ No corresponde

Creo que voy a vivir hasta los _____ años de edad ¿Por qué? _____

He completado este formulario de ingreso de acuerdo a mi mejor saber y entender y doy mi permiso para que dicha información se utilice en nombre mío según resulte necesario.

Firma

Fecha