

زندگی سے آسودگی کا پیمانہ

- "1" پردائرہ لگائیے اگر آپ شدید غیر متفق ہیں۔
- "2" پردائرہ لگائیے اگر آپ غیر متفق ہیں۔
- "3" پردائرہ لگائیے اگر آپ کچھ حد تک غیر متفق ہیں۔
- "4" پردائرہ لگائیے اگر آپ غیر جانبدار ہیں۔
- "5" پردائرہ لگائیے اگر آپ کچھ حد تک ہم آہنگی رکھتے ہیں۔
- "6" پردائرہ لگائیے اگر آپ ہم آہنگی رکھتے ہیں۔
- "7" پردائرہ لگائیے اگر آپ بہت ہم آہنگی رکھتے ہیں۔

1	2	3	4	5	6	7	1- بہت سی صورتوں میں زندگی میرے خیالات کے قریب ہے۔
1	2	3	4	5	6	7	2- میری زندگی کے حالات شاندار ہیں۔
1	2	3	4	5	6	7	3- میں اپنی زندگی سے مطمئن ہوں۔
1	2	3	4	5	6	7	4- اب تک مجھے وہ تمام چیزیں ملی ہیں جو میں نے زندگی میں چاہی ہیں۔
1	2	3	4	5	6	7	5- اگر میں زندگی دوبارہ جی سکا تو میں اس میں کچھ تبدیل نہیں کروں گا۔