

# CONSIDERANDO IL CAMBIAMENTO

## Valutazione della qualità di vita e obiettivo stabilito

L'attenzione per gli indicatori della qualità della vita presente e gli indicatori della qualità della vita desiderata può essere usata per motivare e guidare i cambiamenti in relazione all'uso di sostanze e al raggiungimento di maggiore felicità

## La percezione della qualità nella Life Scale

### Aree di benessere

Quanto sei soddisfatto su scala da 1 a 10?

Fisica (La salute del tuo corpo)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emotiva / Cognitiva (La tua abilità di pensare e ricordare)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tutte le categorie (quanto sei felice)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Famiglia / Casa (quanto vedi la tua famiglia e gli amici)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sociale / Comunità (l'aiuto che ti offrono la famiglia e gli amici)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sociale / Comunità (il tuo contributo alla comunità)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Attività / Professionale (le tue attività extra lavoro)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Attività / Professionale (come il tuo reddito ti soddisfa)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sociale / Comunità (come sei rispettato dagli altri)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spirituale/Etica ( il significato e il fine della tua vita)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Attività / Professionale (lavori/non lavori/a riposo)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Totale punteggio/11 = .....

•Il punteggio maggiore corrisponde ad una maggiore soddisfazione della qualità di vita

1. Quali punti ti interessano di più?
2. A quale punto vorresti lavorare per primo?

La sezione "Un Piano Chiaro" potrebbe essere usata per raggiungere una maggiore soddisfazione