

קראי כל משפט, ועני בצורה הכנה ביותר על השאלה: "באיזו מידה התיאור מאפיין אותך או נכון לגביך?"  
 סמני X במשבצת המתאימה. עני בבקשה על כל השאלות משני צידי הדף.

- 1 – מאוד לא נכון
- 2 – לא נכון
- 3 – נייטרלי
- 4 – נכון
- 5 – נכון מאד

5	4	3	2	1	
					1. אני חושבת שבילוי עם חברים הוא אחת ההנאות החשובות בחיים
					2. מראות, צלילים או ריחות מוכרים מילדותי ממלאים אותי לעיתים קרובות בזיכרונות נפלאים
					3. הרבה דברים בחיי נקבעים על ידי הגורל
					4. לעתים קרובות אני חושבת על מה שהייתי צריכה לעשות אחרת בחיי
					5. ההחלטות שלי מושפעות לרוב מאנשים ודברים שמסביבי
					6. אני חושבת שאת היום צריך לתכנן מראש בכל בוקר
					7. מחשבות על העבר שלי גורמות לי להנאה
					8. אני עושה דברים באופן אימפולסיבי
					9. אני לא מודאגת אם דברים לא נעשים בזמן
					10. כשאני רוצה להשיג משהו, אני מגדירה מטרות ובוחרת אמצעים להשגת מטרות אלה
					11. בסיכומו של דבר, יש בעבר שלי הרבה יותר דברים טובים להיזכר בהם מאשר דברים רעים
					12. כשאני מאזינה למוזיקה האהובה עלי, לעתים קרובות אני מאבדת כל תחושה של זמן
					13. עמידה בתאריכי-היעד וביצוע מטלות דחופות למחר קודמים להנאות של היום
					14. מכיוון שממילא מה שיהיה – יהיה, לא ממש משנה מה שאני אעשה
					15. אני נהנית לשמוע סיפורים על איך שהיה פעם, ב"זמנים הטובים ההם"
					16. חוויות כואבות מן העבר חוזרות ועולות בזיכרוני
					17. אני משתדלת לחיות את חיי במלואם בכל יום מחדש
					18. מטריד אותי כשאני מאחרת לפגישות
					19. באופן אידיאלי, הייתי חיה כל יום, כאילו היה זה יומי האחרון
					20. זיכרונות שמחים מתקופות טובות בחיי עולים במוחי בקלות
					21. אני עומדת בזמן במחויבויות שלי לחברים ולרשויות
					22. חוויתי בחיי פגיעה ודחייה
					23. אני מקבלת החלטות בן רגע
					24. אני מעדיפה "לקחת" כל יום כמו שהוא מאשר לנסות לתכנן אותו מראש
					25. בעברי יש יותר מידי זיכרונות לא נעימים שאני מעדיפה לא לחשוב עליהם
					26. חשוב לי להכניס ריגושים לחיי
					27. עשיתי בעבר שגיאות שהלוואי שיכולתי לבטל אותן
					28. אני מרגישה שחשוב יותר ליהנות ממה שעושים מאשר לסיים את העבודה בזמן

5	4	3	2	1	
					29. יש לי נוסטלגיה לילדות שלי
					30. לפני שאני מקבלת החלטה, אני שוקלת את המחיר מול התועלת
					31. לקיחת סיכונים מונעת מחיי להיות משעממים
					32. חשוב לי יותר ליהנות מהמסע של חיי מאשר להתמקד רק ביעד
					33. לעתים רחוקות דברים מסתדרים כפי שציפיתי
					34. קשה לי לשכוח מראות לא נעימים מילדותי
					35. זה פוגם לי בהנאה מההליך ומהזרימה של מעשי אם אני צריכה לחשוב על מטרות ותוצאות
					36. אפילו כשאני נהנית בהווה, אני נסחפת להשוואות עם חוויות דומות בעבר
					37. אי אפשר באמת לתכנן את העתיד כי דברים משתנים כל כך
					38. מסלול חיי נשלט על ידי כוחות שאין לי יכולת להשפיע עליהם
					39. אין טעם לדאוג לעתיד כי ממילא אין לי מה לעשות בקשר לזה
					40. אני משלימה מטלות בזמן ע"י התמדה במה שאני עושה
					41. אני מוצאת שאני מאבדת קשב כשבני משפחתי מדברים על איך הדברים היו פעם
					42. אני לוקחת סיכונים כדי להכניס ריגושים לחיי
					43. אני עושה רשימות של דברים שעלי לעשות
					44. לעיתים קרובות אני הולכת אחרי הלב יותר מאשר אחרי השכל
					45. אני מסוגלת לעמוד בפיתויים, כשאני יודעת שיש עבודה להשלים
					46. אני מוצאת את עצמי נסחפת בהתרגשות של הרגע
					47. החיים כיום מסובכים מידי, הייתי מעדיפה את החיים הפשוטים יותר של העבר.
					48. אני מעדיפה חברים ספונטניים על פני חברים צפויים מראש
					49. אני אוהבת טקסים ומנהגים משפחתיים המתקיימים בקביעות
					50. אני חושבת על הדברים הרעים שקרו לי בעבר
					51. אני מתמידה בביצוע מטלות קשות ולא מעניינות אם הן יעזרו לי להתקדם
					52. עדיף להוציא את הכסף שאני מרוויחה וליהנות היום מאשר לחסוך למען הביטחון של המחר
					53. לעתים קרובות מזל משתלם יותר מעבודה קשה
					54. אני חושבת על הדברים הטובים שהחמצתי בחיי
					55. אני רוצה שהיחסים הקרובים שלי יהיו מלאי רגש
					56. תמיד יהיה די זמן להשלים את העבודה שלי