

Versão Portuguesa do Index de Felicidade de Pemberton

Secção A

Usando a seguinte escala de 0 a 10, sendo 0 discordo totalmente e 10 concordo totalmente, por favor avalie em que medida concorda com as seguintes afirmações.

discordo totalmente 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 concordo totalmente

Afirmações	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou muito satisfeito com a minha vida											
Tenho a energia para completar as minhas tarefas diárias											
Penso que a minha vida é útil e que vale a pena viver											
Estou satisfeito comigo mesmo											
A minha vida está cheia de experiências de aprendizagem e desafios que me fazem crescer											
Sinto-me muito ligado às pessoas que me rodeiam											
Sinto-me capaz de resolver a maioria dos problemas do meu dia-a-dia											
Penso que posso ser eu mesmo nas coisas importantes											
Aprecio uma grande quantidade de pequenas coisas do dia-a-dia											
Tenho muitos momentos maus na minha vida diária											
Penso que vivo numa sociedade que me permite desenvolver plenamente o meu potencial											

Secção B

Por favor assinale quais das seguintes situações lhe aconteceram ontem (sim/não)

Afirmações	Sim	Não
Fiz algo que me deixou orgulhoso		
Por vezes, senti-me sobrecarregado		
Fiz alguma coisa divertida com alguém		
Estive aborrecido a maior parte do tempo		
Fiz algo que realmente gosto de fazer		
Estive preocupado com assuntos pessoais		
Apreendi algo interessante		
Dei um mimo a mim mesmo		
Aconteceram coisas que me deixaram mesmo zangado		
Senti-me desrespeitado por alguém		