

شدت سنجی در سلف هیلینگ

♦ : عدم وجود تنش و استرس و اندوه – احساس آرامش و کاملا ریلکس و راحت

۱: احساس بی باری، "خنثی"، یا فقط خوب – به مقدار کافی آرام و آسوده بودن

۲: آزردهی خفیف – آگاهی اولیه از تنش یا استرس مبهم

۳: افزایش ناراحتی و نگرانی – ناخوشایند اما تحت کنترل

۴: ناراحتی و یا پریشانی قابل توجه، شاید هیجان و آشفتگی، اما قابل تحمل

۵: پریشانی بسیار ناراحت کننده است، اما من می توانم تحمل کنم

۶: رنج و ناراحتی بدتر و وخیم تر می شود و زندگی من را تحت تاثیر قرار می دهد

۷: رنج و ناراحتی شدید است و درد عاطفی با زندگی تداخل پیدا می کند

۸: رنج و ناراحتی افزایش می یابد و به طور مداوم در افکار من است

۹: رنج و ناراحتی تقریبا غیر قابل تحمل است

۱۰: ناراحتی شدید و حتی تصور آن هم بسیار آزار دهنده است. – خیلی عصبی و ناتوان (دست پاچه) شده ام