

Forskarna Mike McCullough, Robert Emmons och Jo-Ann Tsang har tagit fram dess frågor för att försöka mäta hur tacksamma vi är. Det kan ge en mer konkret bild av vad de anser att ett liv i tacksamhet består av.

I enkäten får du ange en siffra från ett (håller verkligen inte med) till sju (håller med helt och hållet) för varje påstående.

1. Jag har mycket att vara tacksam för i livet.
2. Om jag skulle rada upp alla saker jag har att vara tacksam för skulle det bli en lång lista.
3. När jag ser mig omkring i världen ser jag inte mycket att vara tacksam för.
4. Det finns många människor som jag vill tacka.
5. Ju äldre jag blir, desto mer tacksamhet känner jag för människor, händelser och situationer som är en del av mitt livs historia.
6. Det kan gå lång tid utan att jag känner tacksamhet mot någon eller för något.