

**Escala de Harmonia na Vida** (versão brasileira: Pereira et al., 2025)

**The Harmony in Life Scale** (HILS; Kjell et al., 2016)

### **Instruções**

Por favor, leia as afirmações a seguir e indique em uma escala de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente) o quanto você concorda com cada uma delas.

- \_\_\_ 1. Meu estilo de vida me permite estar em harmonia.
- \_\_\_ 2. A maioria dos aspectos da minha vida estão em equilíbrio.
- \_\_\_ 3. Eu estou em harmonia.
- \_\_\_ 4. Eu aceito as diversas condições da minha vida.
- \_\_\_ 5. Eu me adapto bem ao ambiente ao meu redor.

Em caso de dúvidas, entre contato por e-mail:

Douglas Pereira: [douglasspereira@gmail.com](mailto:douglasspereira@gmail.com)