

Fem aspekter på medveten närvaroro – självskattning

Ringa in på skalan 1-5 hur ofta eller sällan du brukar ha dessa upplevelser. Svara hur det faktiskt ser ut och inte hur du vill att dina upplevelser ska vara. Denna självskattning är endast till för dig och på slutet av kursen får du en ny så att du kan jämföra och se vad som hänt.

Nästan aldrig, Sällan, Ibland, Ofta, Alltid

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. När jag går lägger jag med avsikt märke till hur det känns att röra kroppen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Jag är bra på att hitta ord som beskriver mina känslor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Jag kritiserar mig själv för känslor som är irrationella/olämpliga. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Jag lägger märke till mina känslor utan att behöva reagera på dem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. När jag gör saker vandrar mina tankar iväg och blir lätt distraherad. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Jag har lätt att sätta ord på mina uppfattningar, åsikter, förväntningar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Jag är inte uppmärksam på vad jag gör pga dagdrömmar, oro, distraktion. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Jag kan iaktta mina känslor utan att bli uppslukad av dem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Jag säger till mig själv att jag inte borde känna som jag gör. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Jag lägger märke till hur mat och dryck påverkar mina tankar och känslor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Jag är uppmärksam på känslintryck ex vinden i håret, solen i ansiktet. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

	Nästan aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
12. Jag gör bedömningar om mina tankar är bra eller dåliga.	1	2	3	4	5
13. Jag tycker det är svårt att hålla kvar min uppmärksamhet i nuet.	1	2	3	4	5
14. Jag är uppmärksam på ljud, ex tickande klockor, fågelkvitter, trafikljud etc.	1	2	3	4	5
15. När jag har tankar/inre bilder som får mig att må dåligt, blir jag snabbt lugn igen.	1	2	3	4	5
16. Jag lägger märke till hur saker luktar och smakar.	1	2	3	4	5
17. Jag hastar igenom aktiviteter utan att vara uppmärksam.	1	2	3	4	5
18. Jag lägger märke till detaljer i konstverk och naturen som färger former, mönster, ljus, skugga etc.	1	2	3	4	5
19. När jag har tankar/inre bilder som jag mår dåligt av, noterar jag dem bara och släpper dem sen.	1	2	3	4	5
20. Jag kommer på mig själv att göra saker utan att vara uppmärksam	1	2	3	4	5
21. Jag ogillar mig själv när jag har konstiga eller ologiska tankar.	1	2	3	4	5