

State mindfulness **Polska wersja**

Proszę ocenić, w jakim stopniu poniższe stwierdzenia są prawdziwe w odniesieniu do Pana/i odczuć podczas ćwiczenia:

1. Zauważałem/am przyjemne i nieprzyjemne emocje.
2. Zauważałem/am przyjemne i nieprzyjemne myśli.
3. Zauważałem/am jak odczucia przychodzą i odchodzą.
4. Byłem/am świadomy/a tego, jak różne emocje budzą się we mnie.
5. Byłem/am świadomy/a tego, co działo się wewnątrz mnie.
6. Byłem/am świadomy/a tego, co działo się w moim umyśle.
7. Czułem/am się blisko związany/a z trwającą chwilą.
8. Miałem/am momenty, kiedy czułem/am się świadomy/a i czujny/a.
9. Aktywnie badałem/am moje doświadczenie chwili.
10. Miałem/am poczucie, że w pełni doświadczam obecnej chwili.
11. Próbowaliśmy zwracać uwagę na przyjemne i nieprzyjemne odczucia.
12. Interesowało mnie obserwowanie zasad kierujących moim myśleniem.
13. Zauważałem/am wiele szczegółowych aspektów w moim doświadczaniu.
14. Zauważałem/am jak myśli przychodzą i odchodzą.
15. Interesowały mnie moje doświadczenia.
16. Zauważałem/am, jak fizyczne odczucia przychodzą i odchodzą.
17. Zauważałem/am przyjemne i nieprzyjemne odczucia fizyczne.
18. Zauważałem/am odczucia spowodowane przez moje otoczenie – temperaturę, poruszani się powietrza.
19. Wyraźnie, fizycznie odczuwałem/am to, co działo się w moim ciele.
20. Miałem/am poczucie kontaktu z moim ciałem.
21. Kiedy zmieniałem/am pozycję zwracałem/am uwagę na fizyczny proces poruszania się.