

# Reflektionsfrågor - medveten om mindfulness

Skatta följande påstående genom att ringa in den siffra som stämmer bäst med din egen uppfattning om hur det i allmänhet är för dig.

Tänk på frågorna i formuläret som ett stöd för vad som kan vara bra att vara uppmärksam på i din träning och vardag. Försök att framöver vara lite extra observant på dina upplevelser inom dessa områden.

Påstående	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
1. Jag kritiserar mig själv för att jag har vissa känslor	1	2	3	4	5
2. Jag lägger märke till hur saker luktar, smakar och känns	1	2	3	4	5
3. Jag kan känna mina känslor utan att uppslukas av dem	1	2	3	4	5
4. Jag säger till mig själv att jag inte borde tänka som jag gör	1	2	3	4	5
5. Jag försöker att göra något hela tiden så att jag inte behöver lägga märke till mina tankar och känslor	1	2	3	4	5
6. Jag är uppmärksam på hur stress känns i kroppen	1	2	3	4	5
7. Jag kan välja att fokusera på det jag behöver fokusera på	1	2	3	4	5
8. Jag oroar mig för sånt som hänt eller som ska hända	1	2	3	4	5
9. Jag känner att jag duger som jag är	1	2	3	4	5