

Datum: _____

ID: _____

Fem aspekter på medveten närvaro (FFMQ)

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

	Påståendet stämmer				
	Aldrig/ 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 att ha känslor som är irrationella eller 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 jag blir lätt distraherad	1	2	3	4	5
6. När jag tar en dusch eller ett bad så är jag uppmärksam på upplevelsen av vatten på min kropp	1	2	3	4	5
7. Jag har lätt för att sätta ord på mina uppfattningar, åsikter och förväntningar	1	2	3	4	5
8. Jag är inte uppmärksam på vad jag gör, på grund av att jag dagdrömmer, oroar mig eller är distraherad på andra sätt	1	2	3	4	5
9. Jag kan iaktta mina känslor utan att bli uppslukad av dem	1	2	3	4	5
10. Jag säger till mig själv att jag inte borde känna som jag gör	1	2	3	4	5
11. Jag lägger märke till hur mat och dryck påverkar mina tankar, känslor och hur det känns i kroppen	1	2	3	4	5
12. Jag är uppmärksam på känselintryck, till exempel av vinden i mitt hår eller solen på mitt ansikte	1	2	3	4	5
13. Jag har problem med att hitta de rätta orden för att uttrycka vad jag tycker om saker och ting	1	2	3	4	5
14. Jag gör bedömningar av om mina tankar är bra eller dåliga	1	2	3	4	5
15. Jag tycker att det är svårt att hålla kvar min uppmärksamhet på det som händer i nuet	1	2	3	4	5

Vänd, frågorna fortsätter på nästa sida

	Påståendet stämmer				
	Aldrig/ nästan aldrig	sällan	ibland	ofta	alltid
16. När jag har känslomässigt upprörande tankar eller inre bilder tar jag ”ett steg tillbaka”, och är medveten om tanken eller bilden utan att överväldigas av den	1	2	3	4	5
17. Jag är uppmärksam på ljud, som t ex klockors tickande, fågelkvitter och passerande bilar	1	2	3	4	5
18. När jag känner något i kroppen är det svårt för mig att beskriva det, eftersom jag inte kan hitta de rätta orden	1	2	3	4	5
19. När jag har tankar eller inre bilder som får mig att må dåligt, blir jag lugn igen snart efteråt	1	2	3	4	5
20. Jag säger till mig själv att jag inte borde tänka som jag gör	1	2	3	4	5
21. Jag lägger märke till hur saker luktar och smakar	1	2	3	4	5
22. Även när jag är fruktansvärt upprörd kan jag hitta ett sätt att uttrycka det i ord	1	2	3	4	5
23. Jag hastar igenom aktiviteter utan att vara riktigt uppmärksam på dem	1	2	3	4	5
24. När jag har tankar eller inre bilder som får mig att känna mig illa till mods, kan jag lägga märke till dem utan att behöva göra något	1	2	3	4	5
25. Jag lägger märke till detaljer i konstverk och i naturen, som färger, former, eller mönster av ljus och skugga	1	2	3	4	5
26. Det känns naturligt för mig att sätta ord på mina upplevelser	1	2	3	4	5
27. När jag har tankar eller inre bilder som jag mår dåligt av, noterar jag dem bara och släpper dem sedan	1	2	3	4	5
28. Jag kommer på mig själv med att göra saker utan att vara uppmärksam	1	2	3	4	5
29. Jag ogillar mig själv när jag har konstiga eller ologiska tankar	1	2	3	4	5