

LIITE: Suomenkielinen MAIA-2 –Kehotietoisuus-mittari

KEHOTIETOISUUS

Arvioi asteikolla 0–5, kuinka hyvin alla olevat väittämät sopivat sinun päivittäiseen elämääsi.

0= Ei koskaan, 5= aina.

Ympyröi yksi vaihtoehto jokaisen väittämän kohdalta.

1. Kun olen jännittynyt, havaitsen missä kohtaa kehossani jännitys tuntuu.	0	1	2	3	4	5
2. Huomaan, kun kehossani tuntuu epämiellyttävälle.	0	1	2	3	4	5
3. Huomaan, missä kohdin kehoani tunnen oloni miellyttäväksi.	0	1	2	3	4	5
4. Huomaan muutoksen hengityksessäni, kuten hengityksen hidastumisen tai kiihtymisen.	0	1	2	3	4	5
5. Jätän huomiotta fyysisen jännittyneisyyden tai epämukavan olon, kunnes nämä tuntemukset muuttuvat vakavammiksi.	0	1	2	3	4	5
6. Yritän viedä huomioni pois epämukavuuden tunteista.	0	1	2	3	4	5
7. Kun koen kipua tai epämukavuutta, yritän päästä sen läpi.	0	1	2	3	4	5
8. Yritän jättää kivun huomioimatta.	0	1	2	3	4	5
9. Työnnän epämukavuuden tunteet pois keskittymällä johonkin muuhun.	0	1	2	3	4	5
10. Kun kehossani tuntuu epämiellyttävälle, teen jotain muuta, etten tunne näitä	0	1	2	3	4	5
11. Kun tunnen fyysistä kipua, menen pois tolaltani.	0	1	2	3	4	5
12. Alan huolestua, että jokin on vialla, mikäli tunnen oloni yhtään epämukavaksi.	0	1	2	3	4	5
13. Voin huomata epämiellyttäviä kehon tuntemuksia ilman että huolestun niistä.	0	1	2	3	4	5
14. Voin pysyä rauhallisena enkä huolestu, kun tunnen epämukavuutta tai kipua.	0	1	2	3	4	5
15. Kun tunnen epämukavuutta tai kipua, en voi saada sitä pois mielestäni.	0	1	2	3	4	5
16. Pystyn keskittymään hengitykseeni ilman että ympärilläni olevat asiat häiritsevät minua.	0	1	2	3	4	5
17. Pystyn säilyttämään tietoisuuteni kehoni sisäisistä tuntemuksista, vaikka ympärilläni tapahtuu kaikenlaista.	0	1	2	3	4	5
18. Keskustellessa toisen kanssa pystyn kiinnittämään huomiota asentooni.	0	1	2	3	4	5
19. Pystyn kiinnittämään huomioni takaisin kehooni, jos jokin keskeyttää minut.	0	1	2	3	4	5
20. Pystyn suuntaamaan huomioni uudelleen ajattelemisesta kehoni aistimiseen.	0	1	2	3	4	5
21. Pystyn säilyttämään tietoisuuden koko kehostani, vaikka osa minusta kokee kipua tai epämukavuuden tunnetta.	0	1	2	3	4	5
22. Pystyn tietoisesti keskittymään koko kehooni.	0	1	2	3	4	5
23. Huomaan, kuinka kehoni muuttuu, kun olen vihainen.	0	1	2	3	4	5
24. Kun jokin on vialla elämässäni, voin tuntea sen kehossani.	0	1	2	3	4	5
25. Huomaan, että kehoni tuntuu erilaiselta rauhallisen kokemuksen jälkeen.	0	1	2	3	4	5
26. Huomaan, että hengitykseni vapautuu ja muuttuu helpoksi, kun tunnen oloni miellyttäväksi.	0	1	2	3	4	5
27. Huomaan, miten kehoni muuttuu, kun tunnen iloa/onnea.	0	1	2	3	4	5
28. Kun kaikki tuntuu olevan liikaa, voin löytää rauhallisen paikan sisältäni.	0	1	2	3	4	5
29. Kun keskityn kehooni, tunnen oloni rauhalliseksi.	0	1	2	3	4	5
30. Voin käyttää hengitystä jännittyneisyyden tunteen vähentämiseen.	0	1	2	3	4	5
31. Kun olen kiinni ajatuksissani, voin rauhoittaa mieltäni keskittymällä kehooni/hengitykseeni.	0	1	2	3	4	5
32. Kuuntelen kehoni viestejä tunnetiloistani.	0	1	2	3	4	5
33. Kun olen poissa tolaltani, tarkastelen rauhassa, miltä kehossani tuntuu.	0	1	2	3	4	5
34. Kuuntelen kehoni tuntemuksia siitä, mitä minun pitäisi tehdä.	0	1	2	3	4	5
35. Olen kotona kehossani.	0	1	2	3	4	5
36. Tunnen, että kehoni on turvallinen paikka.	0	1	2	3	4	5
37. Luotan kehoni tuntemuksiin.	0	1	2	3	4	5