**Interoceptive Awareness- MAIA-2**

يرجى توضيح عدد المرات التي تنطبق عليك كل عبارة بشكل عام في الحياة اليومية. 0 =ابدا، 5 =دائما

1. عندما أكون متوتر ألاحظ مكان التوتر في جسدي

2. ألاحظ عندما أحسّ بعدم الإرتياح في جسدي.

3. ألاحظ مكان شعوري بالراحة في جسدي.

4. ألاحظ تغيّرات في تنفّسي ، إمّا يتباطأ أو يتسارع.

5. أتجاهل التوتر الجسدي أو الانزعاج حتى يصبح أكثر حدة.

6. ألهي نفسي عن الأحاسيس الغير مريحة.

7. عندما أشعر بالألم أو الانزعاج ، أحاول التغلب عليه.

8. أحاول تجاهل الألم

9. أقوم بإبعاد مشاعر الانزعاج عن طريقة التركيز على شيءٍ آخر

10. عندما أشعر بأحاسيس جسدية مزعجة ، أشغل نفسي بشيء آخر حتى لا أشعر به

11. عندما أشعر بألم جسدي ، أشعر بالضيق.

12. إذا شعرت بأي إزعاج، أقلق معتقداً أنّ هناك أمرٍ خاطئ

13. أستطيع أن ألاحظ إحساسًا مزعجًا بالجسم دون التفكير به.

14. أستطيع أن أبقى هادئاً ولا أقلق عندما ينتابني شعور بعدم الراحة أو الألم.

15. عندما أشعر بعدم الراحة أو الألم لا أستطيع إخراج ذلك من ذهني.

16. يمكنني الانتباه إلى تنفّسي دون تشتيت انتباهي على الأشياء التي تحدث من حولي.

17. أستطيع أن أحافظ على وعي أحاسيسي الجسدية الداخلية حتى عندما يكون هناك الكثير يحدث حولي.

18. عندما أتحدث مع شخص ما ، يمكنني الانتباه إلى وضعيّتي.

19. يمكنني إعادة الإنتباه إلى جسدي إذا كانت أفكاري مشتة.

20. يمكنني تحويل انتباهي من التفكير إلى الاستشعار بجسدي.

21. يمكنني الحفاظ على وعي جسدي كله حتى عندما يشعر جزء مني بالألم أو الانزعاج.

22. أنا قادر على التركيز على جسدي ككل.

23. ألاحظ كيف يتغير جسدي عندما أغضب.

24. عندما يكون هناك شيء خاطئ في حياتي أشعر به في جسدي.

25. ألاحظ أن جسدي يختلف بعد تجربة سلمية.

26. ألاحظ أن تنفّسي يصبح أسهل عندما أشعر بالراحة.

27. ألاحظ كيف يتغير جسدي عندما أشعر بالسعادة / الفرح.

28. عندما أشعر بالإرهاق يمكنني أن أجد مكانا هادئا في داخلي

29. عندما أجلب الوعي إلى جسدي أشعر بالهدوء.

30. يمكنني استخدام أنفاسي لتقليل التوتر.

31. عندما تتشوّش أفكاري ، يمكنني تهدئة ذهني من خلال التركيز على تنفّسي.

32. أستمع لما يقوله لي جسدي حول حالتي العاطفية.

33. عندما أشعر بالضيق ، آخذ وقتي لاستكشاف كيف يشعر جسمي.

34. أستمع إلى جسمي لإخباري بما يجب القيام به.

35. جسدي هو منزلي.

36. أشعر أن جسدي مكان آمن.

37. أثق بأحاسيس جسدي.