

Multidimensional assessment of interoceptive awareness. Subscales 1, 5, 6, 7

Below you will find a list of statements. Please indicate how often each statement applies to you generally in daily life.

When I am scared, I notice where the tension is located in my body.

I notice when I am uncomfortable in my body.

I notice where in my body I am comfortable.

I notice changes in my breathing, such as weather it slows down or speeds up.

I notice how my body changes when I am angry.

When something is wrong in my life I can feel it in my body.

I notice that my body feels different after a peaceful experience.

I notice that my breathing becomes free and easy when I feel comfortable.

I notice how my body changes when I feel happy / joyful.

When I feel overwhelmed I can find a calm place inside.

When I bring awareness to my body I feel a sense of calm.

I can use my breath to reduce tension.

When I am caught up in thoughts, I can calm my mind by focusing on my body/breathing.

I listen for information from my body about my emotional state.

When I am upset, I take time to explore how my body feels.

I listen to my body to inform me about what to do.

Never

Always

تقييم متعدد الأبعاد للوعي الجسدي الذاتي. المقاييس الفرعية 1، 5، 6، 7
ستجد أدناه لائحة من العبارات. الرجاء الإشارة إلى مدى انطباق كل عبارة عليك بشكل عام في الحياة اليومية.

عندما أكون خائفًا، ألاحظ أين يتموضع التوتر في جسمي.

ألاحظ متى أشعر بعدم الارتياح في جسمي.

ألاحظ أين أشعر بالارتياح في جسمي.

ألاحظ التغييرات في تنفسي، مثلًا إذا ما كان يتباطأ أو يتسارع.

ألاحظ كيف يتغير جسمي عندما أ غضب.

عندما لا يسير شيء على ما يرام في حياتي، أستطيع أن أشعر بذلك في جسمي.

ألاحظ أن جسمي يبدو مختلفًا بعد تجربة سلمية.

ألاحظ أن تنفسي يصبح أكثر انشراحًا وطلاقةً عندما أشعر بالراحة.

ألاحظ كيف يتغير جسمي عندما أشعر بالسعادة / الفرح.

عندما أشعر بالغلبة على أمري، يمكنني أن أجد مكانًا هادئًا في الداخل.

عندما أكون واعيًا حيال جسمي، أشعر بإحساس من الهدوء.

يمكنني أن أستخدم تنفسي لتخفيف التوتر.

عندما أكون عالقًا في الأفكار، يمكنني تهدئة ذهني من خلال التركيز على جسمي/تنفسي.

أستمع إلى المعلومات من جسمي حول حالتي العاطفية.

عندما أكون مستاءً، أخذ وقتًا لأستكشف كيف يشعر جسمي.

أستمع إلى جسمي لإخباري بما علي فعله.

أبداً - 0

دائمًا - 5