

Aşağıda belirli ifadeler göreceksiniz. Lütfen ifadelerin günlük hayatınıza ne sıklıkla uyduğunu belirtiniz

Her bir sırada bir sayıyı yuvarlak içine alınız

		Hiçbir zaman					Her zaman						
1	Gergin olduğum zaman, gerginliğin bedenimin neresinde olduğunu fark ederim.	0	1	2	3	4	5						
2	Bedenimde rahatsızlık hissettiğimde bunu fark ederim.	0	1	2	3	4	5						
3	Bedenimin neresini rahat hissettiğimi fark ederim.	0	1	2	3	4	5						
4	Nefes alışverişimdeki değişiklikleri, örneğin yavaşlayıp veya hızlandığını, fark ederim.	0	1	2	3	4	5						
5	Daha şiddetli hale gelene kadar bedenimdeki fiziksel gerginliği veya rahatsızlığı yok sayarım.	0	1	2	3	4	5						
6	Kendimi rahatsızlık veren hislerden dikkatimi dağıtarak uzaklaştırırım.	0	1	2	3	4	5						
7	Ağrı veya rahatsızlık hissettiğimde üstesinden gelmeye çalışırım.	0	1	2	3	4	5						
8	Ağrı hissini yok saymaya çalışırım.	0	1	2	3	4	5						
9	Rahatsızlık veren hisleri, başka şeylere odaklanarak uzaklaştırmaya çalışırım.	0	1	2	3	4	5						
10	Hoş olmayan bedensel bir duyum hissettiğimde, kendimi başka bir şey ile meşgul ederim, böylelikle onları hissetmek zorunda kalmam.	0	1	2	3	4	5						
11	Fiziksel ağrı hissettiğimde mutsuz olurum.	0	1	2	3	4	5						
12	Herhangi bir rahatsızlık hissettiğimde bedenimde bir sorun olduğunu düşünerek endişelenmeye başlarım.	0	1	2	3	4	5						
13	Huzursuzluk veren bedensel bir duyumu endişelenmeden fark edebilirim.	0	1	2	3	4	5						
14	Ağrı veya rahatsızlık hissettiğimde, endişelenmem ve sakin kalabilirim.	0	1	2	3	4	5						
15	Rahatsızlık veya ağrı hissettiğimde, bunu aklımdan çıkaramam.	0	1	2	3	4	5						
16	Etrafımda olup bitenlerin dikkatimi dağıtmasına izin vermeden nefesime odaklanabilirim.	0	1	2	3	4	5						
17	Etrafımda pek çok şey olup bitiyorken bile içsel bedensel duyularıma olan farkındalığımı sürdürebilirim.	0	1	2	3	4	5						
18	Biriyle sohbet ederken, duruşuma dikkat edebilirim.	0	1	2	3	4	5						
19	Dikkatim dağıldığında, farkındalığımı bedenime yönlendirebilirim.	0	1	2	3	4	5						
20	Dikkatimi düşüncelerimden alıp bedenimi hissetmeye yönlendirebilirim.	0	1	2	3	4	5						
21	Bedenimin bir bölümü ağrı veya rahatsızlık içinde olsa bile tüm bedenime olan farkındalığımı sürdürebilirim.	0	1	2	3	4	5						
22	Bedenimin tümüne bilinçli bir şekilde odaklanabilirim.	0	1	2	3	4	5						
23	Kızgın olduğumda bedenimin nasıl değiştiğini fark ederim.	0	1	2	3	4	5						

24	Hayatımda yolunda gitmeyen bir şey olduğunda, bunu bedenimde hissedirim.	0	1	2	3	4	5
25	Huzurlu bir deneyim sonrasında bedenimde farklılık olduğunu hissedirim.	0	1	2	3	4	5
26	Rahat hissettiğimde, nefes alışverişimin daha rahatladığını ve kolaylaştığını fark ederim.	0	1	2	3	4	5
27	Mutlu veya neşeli hissettiğimde bedenimin nasıl değiştiğini fark ederim.	0	1	2	3	4	5
28	Bunalmış hissettiğimde, içimde huzurlu bir yer bulabilirim.	0	1	2	3	4	5
29	Farkındalığımı bedenime yönlendirdiğimde, sakinlik hissedirim.	0	1	2	3	4	5
30	Gerginliği azaltmak için nefesimi kullanırım.	0	1	2	3	4	5
31	Düşünceler arasında kaybolduğumda zihnimi nefesime ve bedenime odaklanarak sakinleştirebilirim.	0	1	2	3	4	5
32	Duygu durumum hakkında bilgi edinmek için bedenimden gelen bilgiyi dinlerim.	0	1	2	3	4	5
33	Üzgün olduğumda, bedenimin nasıl hissettiğini keşfetmek için zaman ayırırım.	0	1	2	3	4	5
34	Ne yapmam gerektiği konusunda beni bilgilendirmesi için bedenimi dinlerim.	0	1	2	3	4	5
35	Bedenimin içinde evimde gibiyim.	0	1	2	3	4	5
36	Bedenimin benim için güvenli bir alan olduğunu hissedirim.	0	1	2	3	4	5
37	Bedensel duyularıma güvenirim.	0	1	2	3	4	5