

## FFMQ-CZ – Dotazník pěti aspektů všímavosti

Přečtěte si, prosím, následující tvrzení a označte zakroužkováním příslušné číslice, do jaké míry dané tvrzení pro vás všeobecně platí.	téměř nikdy	málokdy	někdy	často	velmi často, téměř vždy
1. Když jdu, vědomě si všímám tělesných pocitů vznikajících při pohybu.	1	2	3	4	5
2. Snadno nalézám slova k vylíčení svých pocitů.	1	2	3	4	5
3. Kritizuji se za to, že mám nesmyslné nebo nevhodné emoce.	5	4	3	2	1
4. Uvědomuji si své pocity a city, aniž bych na ně musel reagovat.	1	2	3	4	5
5. Když dělám různé věci, duchem se toulám mimo a jsem snadno nepozorný.	5	4	3	2	1
6. Když se sprchuji nebo se koupu, uvědomuji si počítky vznikající při kontaktu vody s mým tělem.	1	2	3	4	5
7. Snadno dokážu svá přesvědčení, názory a očekávání vyjádřit slovy.	1	2	3	4	5
8. Nevěnuji pozornost tomu, co dělám, protože se oddávám dennímu snění, dělám si starosti nebo jsem duchem nepřítomný.	5	4	3	2	1
9. Pozoruji své pocity, aniž bych se jimi nechával unést.	1	2	3	4	5
10. Říkám si, že bych se neměl cítit tak, jak se cítím.	5	4	3	2	1
11. Uvědomuji si, jak jídlo a pití ovlivňují mé myšlenky, tělesné pocity a emoce.	1	2	3	4	5
12. Je pro mne obtížné nalézt slova a popsat, co si myslím.	5	4	3	2	1
13. Snadno se přestanu soustředit a jsem roztržitý.	5	4	3	2	1
14. Myslím si, že některé mé myšlenky jsou špatné nebo nejsou normální a neměl bych takto přemýšlet.	5	4	3	2	1
15. Věnuji pozornost vjemům jako je vítr ve vlasech nebo dotek slunečních paprsků na mé tváři.	1	2	3	4	5
16. Mám potíže nalézat správná slova k vyjádření toho, co prožívám.	5	4	3	2	1
17. Posuzuji, zda mé myšlenky jsou dobré nebo špatné.	5	4	3	2	1
18. Zdá se mi obtížné zůstat soustředěný na to, co se děje v přítomnosti.	5	4	3	2	1
19. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, "poodstoupím" od nich a jsem si těchto myšlenek nebo představ vědom, aniž bych jimi byl přemožen.	1	2	3	4	5

Prosím, otočte →

	téměř nikdy	málokdy	někdy	často	velmi často, téměř vždy
20. Věnuji pozornost zvukům jako je tikot hodinek, švitoření ptactva nebo hluk projíždějících aut.	1	2	3	4	5
21. V obtížných situacích se dovedu zastavit, než začnu reagovat.	1	2	3	4	5
22. Když mám nějaký pocit v těle, není pro mne snadné ho popsat, protože nemohu najít vhodná slova.	5	4	3	2	1
23. Zdá se, že většinu věcí dělám automaticky, aniž bych si nějak zvlášť uvědomoval to, co dělám.	5	4	3	2	1
24. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle se brzy zase uklidním.	1	2	3	4	5
25. Říkám si, že bych neměl přemýšlet tak, jak přemýšlím.	5	4	3	2	1
26. Všímám si pachů a vůní věcí.	1	2	3	4	5
27. Dokonce i když se cítím velmi rozrušený, dokážu najít způsob, jak to vyjádřit slovy.	1	2	3	4	5
28. Ženu se z jedné aktivity do druhé bez toho, abych k těmto aktivitám byl opravdu pozorný.	5	4	3	2	1
29. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle jsem schopný je jen zaznamenat, aniž bych reagoval.	1	2	3	4	5
30. Myslím si, že některé mé city jsou špatné nebo nevhodné a neměl bych je cítit.	5	4	3	2	1
31. Všímám si vizuálních prvků v umění nebo v přírodě, jako například barev, tvarů, struktur nebo vzorů světla a stínu.	1	2	3	4	5
32. Mám přirozenou tendenci vyjadřovat své zážitky slovy.	1	2	3	4	5
33. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle je prostě jen zaznamenám a nechám je být.	1	2	3	4	5
34. Vykonávám svou práci nebo povinnosti automaticky, aniž bych si uvědomoval, co vlastně dělám.	5	4	3	2	1
35. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle hodnotím sám sebe, že jsem dobrý nebo špatný, podle toho, o jakou myšlenku nebo představu jde.	5	4	3	2	1
36. Věnuji pozornost tomu, jak mé emoce působí na mé myšlenky a chování.	1	2	3	4	5
37. Obvykle mohu velmi detailně vylíčit, jak se právě cítím.	1	2	3	4	5
38. Přistihuji se, jak dělám věci, aniž bych dával pozor.	5	4	3	2	1
39. Když mám nerozumné myšlenky, odsuzuji se za to.	5	4	3	2	1