

Jméno respondenta _____

Datum _____

NAS-SF-CZ – Škála nepřipoutanosti, krátká forma

<p>U následujících tvrzení, prosím, vždy označte, do jaké míry s daným tvrzením souhlasíte.</p> <p>Odpovídejte podle toho, co skutečně odráží vaše zkušenosti, a nikoli podle vašeho mínění o tom, jaké by měly vaše zkušenosti být.</p>	naprosto nesouhlasím						naprosto souhlasím
1. Dokážu akceptovat běh událostí v mém životě, aniž bych na nich lpěl/anebo je odmítal/a.	1	2	3	4	5	6	
2. Dokážu se oprostít od lítosti a pocitů nespokojenosti týkajících se minulosti.	1	2	3	4	5	6	
3. Myslím si, že mohu zachovat klid a/nebo být šťastný/á, i když se vše nevyvíjí v můj prospěch.	1	2	3	4	5	6	
4. Dokážu zůstat otevřený/á všemu, co mi život nabízí, nehledě na to, zda se to v dané chvíli jeví žádoucí nebo nežádoucí.	1	2	3	4	5	6	
5. Myslím si, že dokážu být šťastný/á téměř bez ohledu na to, co se v mém životě děje.	1	2	3	4	5	6	
6. Jsem ochoten/ochotna přemýšlet o svých minulých chybách a selháních.	1	2	3	4	5	6	
7. Jsem spokojený/á s tím, že jsem obyčejná, ne zcela dokonalá lidská bytost.	1	2	3	4	5	6	
8. Dokážu zůstat otevřený/á myšlenkám a pocitům, které mi přijdou na mysl, i když jsou negativní nebo bolestné.	1	2	3	4	5	6	