



Níže najdete seznam výroků. Vyznačte prosím, jak často pro Vás tyto výroky v běžném životě platí.

	zakroužkujte jedno číslo na každém řádku					
	nikdy					vždy
1. Když se cítím napjatý/á, všímám si, kde se v mém těle napětí nachází.	0	1	2	3	4	5
2. Všímám si, když se někde ve svém těle necítím dobře.	0	1	2	3	4	5
3. Všímám si, kde se ve svém těle cítím dobře.	0	1	2	3	4	5
4. Všímám si změny ve svém dechu, třeba když dýchám pomaleji nebo rychleji.	0	1	2	3	4	5
5. Jsem nevnímavý k tělesnému napětí či nepohodě, dokud nezačnou být intenzivní.	0	1	2	3	4	5
6. Odracím svoji pozornost od pocitů nepohody.	0	1	2	3	4	5
7. Když cítím bolest či nepohodu, zatnu zuby a překonám to.	0	1	2	3	4	5
8. Když cítím tělesnou bolest, rozruší mě to.	0	1	2	3	4	5
9. Když cítím tělesnou nepohodu, začnu se obávat, že je něco špatně.	0	1	2	3	4	5
10. Dokáži si všimnout nepříjemných tělesných pocitů, aniž by mi dělaly starosti.	0	1	2	3	4	5
11. Dokáži se soustředit na svůj dech, aniž by mě rušilo, co se děje kolem mě.	0	1	2	3	4	5
12. Dokáži si uvědomovat své vnitřní tělesné pocity, i když se kolem mě děje hodně věcí.	0	1	2	3	4	5
13. Když s někým hovořím, dokáži si všimnout svého držení těla.	0	1	2	3	4	5
14. Když mě něco vyruší, dokáži se vrátit zpět k uvědomování si svého těla.	0	1	2	3	4	5
15. Dokáži přesměrovat pozornost od přemýšlení k vnímání svého těla.	0	1	2	3	4	5
16. Dokáži si uvědomovat celé tělo, i když někde cítím bolest či nepohodu.	0	1	2	3	4	5



Vyznačte prosím, jak často pro Vás tyto výroky v běžném životě platí.

zakroužkujte jedno číslo na každém řádku

	zakroužkujte jedno číslo na každém řádku					
	nikdy					vždy
17. Dokáží se vědomě zaměřit na své tělo jako na celek.	0	1	2	3	4	5
18. Všimám si, co se v mém těle děje, když jsem naštvaný.	0	1	2	3	4	5
19. Když je v mém životě něco špatně, cítím to ve svém těle.	0	1	2	3	4	5
20. Všimám si, že po uklidňujícím zážitku se mé tělo cítí jinak.	0	1	2	3	4	5
21. Všimám si, že se mi dýchá volněji a lépe, když se cítím dobře.	0	1	2	3	4	5
22. Všimám si změn ve svém těle, když jsem šťastný/á nebo mám radost.	0	1	2	3	4	5
23. Když se cítím zahlcený/á, dokáží v sobě najít klid.	0	1	2	3	4	5
24. Když si začnu uvědomovat své tělo, cítím klid.	0	1	2	3	4	5
25. Dokáží využít dýchání k tomu, abych se uvolnil/a.	0	1	2	3	4	5
26. Když jsem zahlcen/a myšlenkami, dokáží zklidnit svou mysl tím, že se zaměřím na tělo či na dech.	0	1	2	3	4	5
27. Naslouchám signálům svého těla o tom, jak se cítím.	0	1	2	3	4	5
28. Když jsem rozrušený, věnuji čas tomu, abych zjistil, jak se cítím ve svém těle.	0	1	2	3	4	5
29. Naslouchám svému tělu, abych zjistil, co mám udělat.	0	1	2	3	4	5
30. V svém těle se cítím doma.	0	1	2	3	4	5
31. Svě tělo vnímám jako bezpečné místo.	0	1	2	3	4	5
32. Důvěřuji svým tělesným pocitům.	0	1	2	3	4	5

