

## QUESTIONARIO: QUANTO SEI MINDFUL? Della dott.ssa Mirjam Blasco

Per ogni affermazione, indica quanto frequentemente si verifica nell'arco della tua esperienza.  
Usa una scala da 1 a 10, dove:

- 1 = Quasi sempre
- 2 = Molto spesso
- 3 = Frequentemente
- 4 = A volte
- 5 = Raramente
- 6 = Quasi mai

- 1. Genere \_\_\_\_\_
- 2. Età \_\_\_\_\_
- 3. Professione \_\_\_\_\_
- 4. Hai mai sentito parlare di Mindfulness? \_\_\_\_\_
- 5. Hai mai svolto pratiche meditative? \_\_\_\_\_

Esperienze Quotidiane:

- 6. Riesco a mantenere l'attenzione focalizzata sull'attività che sto eseguendo.
- 7. Mi capita di dimenticare quale oggetto stessi cercando quando vado in un luogo specifico.
- 8. Mantengo un atteggiamento non eccessivamente critico o giudicante verso le esperienze ed emozioni, mie e degli altri.
- 9. Sono disponibile e consapevole delle emozioni e dei bisogni delle persone che chiedono aiuto.
- 10. Gestisco il tempo in modo efficace, completando le attività pianificate.
- 11. Riconosco le emozioni che sorgono in me momento per momento.
- 12. Sono consapevole dei cambiamenti nei miei pensieri e nel mio corpo in relazione ai cambiamenti di umore.
- 13. Quando cerco di evitare pensieri negativi, cambio attività per distraermi.
- 14. Svolgo attività quotidiane in modo automatico, senza prestare molta attenzione.
- 15. Gestisco l'ansia per ottenere un risultato, concentrandomi sul processo.
- 16. Affronto efficacemente le emozioni negative.
- 17. Riduco la tensione corporea in situazioni stressanti.
- 18. Lascio andare pensieri e sensazioni senza turbare la mia quotidianità.
- 19. I giudizi negativi su di me compromettono i miei obiettivi.
- 20. Penso che potrebbero accadere eventi negativi a me o alle persone a me vicine.
- 21. Sono preoccupato/a per il passato o il futuro.
- 22. Vorrei avere più controllo sulle mie emozioni.
- 23. Panico davanti a imprevisti.
- 24. Rifletto prima di reagire alle situazioni.
- 25. Ho difficoltà a smettere di preoccuparmi e a controllare le preoccupazioni.
- 26. Mi trovo in difficoltà ad iniziare nuove attività.
- 27. Sento spesso cattivo umore e irritazione.
- 28. Ho difficoltà ad addormentarmi la notte.
- 29. Problemi digestivi e sensazione di tensione.
- 30. Sono soddisfatto/a della mia vita.