



## Mindfulness kvíz

Minden egyes kijelentés mellé írd oda azt a számot, amely a legjobban kifejezi, milyen gyakran tapasztalod meg az alábbiakat az életedben.

| 1    | 2      | 3    | 4       | 5      |
|------|--------|------|---------|--------|
| Soha | Ritkán | Néha | Gyakran | Mindig |

|   |  |
|---|--|
| 1. Ha séta közben észreveszek egy virágot, megállok és megszagolom.   |  |
| 2. Gyakran aggódom a jövő miatt, és/vagy a múlton rágódom.  |  |
| 3. Mindig adok időt magamnak az étel élvezetére.  |  |
| 4. Egyik helyről a másikra rohanok anélkül, hogy észrevenném, ami körülvesz.  |  |
| 5. Gyakran magukkal ragadnak a gondolataim, amikor valaki beszél hozzám.  |  |
| 6. Észreveszem, hogy mi történik a testemben stressz hatása alatt (például gyorsan ver a szívem, megfeszülnek az izmaim). |  |
| 7. Kellemes érzéssel tölt el csak ülni és nézni a naplementét vagy hallgatni a madarak hangját.                           |  |
| 8. Egy vita lezárása után még sokáig foglalkoztat, hogyan érvelhettem volna hatásosabban.                                 |  |
| 9. Elmerülök a gondolataimban, amikor érzéki tapasztalatokat élhetnék meg, például egy csókot.                            |  |
| 10. Türelmetlenné válok, ha sorban kell állnom vagy várakoznom kell postán, a boltban, vagy egy megállóban.               |  |
| 11. Időt szánok arra, hogy megálljak, és hálámat fejezzem ki azokért a dolgokért, amelyek történnek velem.                |  |
| 12. Ha hibázok, keményen bánok magammal.  |  |
| 13. Ha bajba kerülök, azon agyalok, hogyan keveredhetnék ki belőle.   |  |
| 14. Figyelek az engem körülvevő hangokra, legyen az egy élőlényé vagy tárgyé.   |  |
| <b>Add össze az 1., 3., 6., 7., 11., 14. kérdésekre adott válaszaid számát!</b>   |  |
| <b>Adj hozzá 34-et!</b>   |  |
| <b>Vond ki belőle a 2., 4., 5., 8., 9., 10., 12., 13. kérdésekre adott válaszok számát.</b>                               |  |
| <b>Összpontszámod:</b>  |  |

\*A kérdéssor az alábbi forrás felhasználásával készült: Alexandra Frey és Autumn Totton: Én itt most – Kreatív mindfulness gyakorlatok. Jaffa Kiadó, Budapest, 2016



### Értékelés

0-18: KEZDŐ: Gyakran azon kapod magad, hogy elmerültél a gondolataidban, és elszalad melletted a pillanat. Gyakorold a megállást és a figyelmet.

19-38: ELÉGÉ TUDATOS: Rendszeresen vannak tudatos pillanataid, amikor jelen vagy, és megéled, ami hat rád. Gyakorolj tovább!

39-56: MAJDNEM MEGVILÁGOSODOTT: Azért csak gyakorolj tovább! Tudod, csak „majdnem”



### Ötletek a mindennapokhoz:

1. Teremts csendet magad körül, és helyezkedj el kényelmesen. Egyenes háttal ülj, karjaid, lábaid nyugodt helyzetben. Figyeld a légzésed útját, milyen érzéseket okoz a testedben.
2. Ebben a nyugodt helyzetben figyelhetsz a külső világ hangjaira is pár percig. Megfigyeled, elengeded. Ez a jelszó.
3. Lassítsd le az étkezésedet. Fele olyan tempóra. Kísérletezz. Fedezd fel az ízeket, miközben eszel. Próbálj ki új ízeket. Egyél meg egy kocka csokit, de egy perc alatt. Lassan, megfigyelve fogyaszd el. Élvezd, figyeld meg az örömet és jó érzéseket, amiket érzel közben.
4. Nap végén gondolj vissza, milyen dolgokért tudsz hálás lenni. Le is írhatod. Érdemes ezt minden nap megtenni, így be tud épülni a szemléletmódodba a hála, az életed értékének tudatosítása.
5. Ha láatsz, hallasz valami szépet, ne menj tovább, állj meg kicsit és csak figyeld meg. Ez lehet a naplemente, egy növény a szobában, egy bogár, ami berepült az ablakon, vagy a frissen sült süti teteje, amit kivettél a sütőből.

