

SPIS NIEUWAŻNYCH CHWIL

1 – rzadko, 2 – czasami, 3 – często, 4 – bardzo często, 5 – cały czas

Używając skali od 1 do 5, oceń, jak często zdarzają ci się następujące sytuacje:

- Rozlewam coś lub łamię (___).
- Wykonuję czynności automatycznie, nie skupiając się na tym, co robię (___).
- Spieszę się i nie jestem uważny (___).
- Tak bardzo skupiam się na dążeniu do celu, że tracę kontakt z rzeczywistością (___).
- Słucham ludzi jednym uchem, robiąc w tym czasie coś innego (___).
- Martwię się o przyszłość lub przeszłość (___).
- Przegryzam coś, nie mając świadomości, co jem (___).
- Gubię się w myślach i uczuciach (___).
- Moje myśli odpływają, łatwo się rozpraszam (___).
- Jadę na autopilocie, nie skupiam się na tym, co robię (___).
- Pograżam się w marzeniach lub myślę o czymś innym, kiedy wykonuję prace domowe, takie jak sprzątanie lub pranie (___).
- Robię kilka rzeczy naraz, zamiast każdą po kolei (___).