

GERGİNLİK FARKINDALIK ANKETİ - Seviye 1

**Aşağıdaki itemlerin her biri için farkındalık seviyenizi 0-5 arasında puanlayınız.
(0 = hiç farkında değilim, 5 = çok farkındayım)**

Ruhsal huzursuzluğum olduğunda bedenimin de buna eşlik ettiğini fark ediyorum.

Gergin olduğumda nefesimi tuttuğumu fark ediyorum.

Bedenimin gergin ve kasılmış olduğunu fark ettiğim anlar oluyor.

Bazen kendiliğinden gevşek oluyorum ama bu durumu çok sürdüremiyorum.

Gevşekken beynimin öfke, çatışma veya kötü duruma düşme hayalleri yaratmasını yönetebildiğimi fark ediyorum.

Gergin olduğumda yüz ifademin ve beden duruşumun çevremdekilere gergin olduğum imajı verdiğini fark ediyorum.

Gerginken daha hızlı ve aceleci davrandığımı fark ediyorum.

Çok gergin olduğum zamanlarda duygularımın da karmaşık ve yoğun olduğunu fark ediyorum.

Gerginken duygularım üzerindeki kontrolümün azaldığını fark ediyorum.

Gergin olduğumda tepkilerimi kontrol etmekte güçlük çekiyorum.

Gerginken sevdiğilerimi daha ilgisiz algılıyorum.

Gerginken çevremdeki insanları düşüncesiz, ilgisiz ya da düşman tavırlı algılıyorum.

Gerginken sevdiğilerimin ilgisine daha fazla ihtiyaç duyuyorum.

Gerginken insanlardan uzak olmak istediğimi fark ediyorum.

Gerginken objektif olamadığımı farkındayım.

Gerginken herkes bana yavaş geliyor.

Gerginken duygusal hassasiyetimin arttığını fark ediyorum.

Gerginken algılarımın da hassaslaştığını fark ediyorum.

GERGİNLİK FARKINDALIK KONTROL ANKETİ – Seviye 2

**Aşağıdaki itemlerin her biri için farkındalık seviyenizi 0-5 arasında puanlayınız.
(0 = hiç farkında değilim, 5 = çok farkındayım)**

Eskiden belirgin gerginlikleri fark ederken şimdi küçük gerginlikleri de yakalayabiliyorum.

Gergin durumum ile gevşek duruşum arasındaki farkları tanımlayabiliyorum.

Gevşekte oluş sürelerimi eskisinden daha uzun sürdürebiliyorum.

Gevşeklikten gerginliğe geçişlerimi daha iyi yakalayabiliyorum.

Gevşekken duygusal tepkilerimin daha yavaş ortaya çıktığını fark ediyorum.

Eskisine göre gecikme ve aksilikleri hoş görebiliyorum.

Eskisine göre daha sakin ve soğukkanlı olduğumu fark ediyorum.

Eskisine göre kendimi olayların daha üstünde görüyorum.

İstediğimde bedenimi ve düşüncelerimi yavaşlatabiliyorum.

Ben gevşek iken başka insanların gergin ve aceleci oluşlarını fark ediyorum.

Bedenimi ve düşüncelerimi yavaşlattığımda dünya daha sakin oluyor.

Gevşek olduğumda hayatımı daha iyi planlayabiliyor ve yönetebiliyorum.

Gevşek olduğumda diğer insanların dengemi kolay bozmadığının farkındayım.

Gevşek olduğumda duygularımı daha iyi yönetebildiğimin farkındayım.

Gevşek olduğumda duygusal hassasiyetlerimin daha azaldığının farkındayım.

Gevşek olduğumda algılarımın daha gerçekçi olduğunun farkındayım.

DUYGU FARKINDALIK – Seviye 3

**Aşağıdaki itemlerin her biri için farkındalık seviyenizi 0-5 arasında puanlayınız.
(0 = hiç farkında değilim, 5 = çok farkındayım)**

Duygularımı ile düşüncelerimi daha iyi tanıyor ve ayırt edebiliyorum.

Duygularımın düşüncelerimi yönlendirdiğini ve objektivitemi azaltabildiğini fark ediyorum.

Gerginken duygularımın düşüncelerimden daha ön planda olduğunu fark ediyorum.

Bazen yoğun duygularımdan sıyrılıp daha objektif düşünmek istiyorum.

Gerginken hem pozitif duyguları hem de negatif duyguları daha şiddetli yaşadığımı farkındayım.

Gevşekken çevremdekilerin benim duygularımla o kadar da ilgilenmediğini fark ediyorum.

Gerginken duygularımın sağduyumu sarstığını fark ediyorum.

Kontrolsüz duygularımın beni kötü duruma (kullanılabileceğim, kendime yakışmayan şeyler yapabileceğim) düşürebileceğini fark ediyorum.

Duygularımın bazen dış dünyayı yorumlamakta beni hataya düşürdüğünün farkındayım.

Gevşekken dış dünyayı daha tehlikesiz algılıyorum.

Gevşek iken kendimi güvende hissediyorum.

Gevşekken daha az öfkeli olduğumu hissediyorum.

Gerginlik ve gevşeklik durumlarımın bazı duygularımın dozlarını değiştirdiğinin farkındayım.

Duygularımdan çok onlara karşı geliştirdiğim duyarlılıkların sorun yarattığının farkındayım. (Örneğin korkularımın değil, korkularımdan birine karşı aşırı duyarlı olmamamın)

DUYGU FARKINDALIK – Seviye 4

**Aşağıdaki itemlerin her biri için farkındalık seviyenizi 0-5 arasında puanlayınız.
(0 = hiç farkında değilim, 5 = çok farkındayım)**

Duygularım bana ait ve benimsiyorum.

Duygularım bana ait ama onların şiddeti benim koşullanmalarıma ve eski deneyimlerime bağlı olduğunun farkındayım.

Örneğin öfke,

Bazen değersiz hissettiğim için öfkeleniyorum.

Bazen çaresiz olduğumda öfkeleniyorum.

Bazen önemsenmediğimi anladığımda öfkeleniyorum.

Bazen yaşadığım hayal kırıklığından dolayı öfkeleniyorum.

Örneğin bağlılık,

Kendimi yalnız hissettiğimde sevdiklerime daha çok bağlılık hissettiğimi fark ediyorum.

Bazen korkularım arttığında sevdiklerime daha çok bağlılık hissettiğimi fark ediyorum.

Bazen kendimi başarısız hissettiğimde sevdiklerime daha çok bağlılık hissettiğimi fark ediyorum.

Bazen kendimden ve başkalarından beklentilerim arttığında duygu dozlarım değişiyor; örneğin kendimden beklentilerim yüksek olduğu için hızlı ve aceleci olduğumu fark ediyorum.

Başkalarından beklentim yüksek olduğunda onların daha zeki daha anlayışlı olmalarını istiyorum.

Çevremdeki insanların benim gibi davranmasını beklediğimi fark ediyorum.

Bazen sevdiklerimi beklentilerimle yorduğumu fark ediyorum.

Başkalarından beklentilerim yüksek olduğunda onların da hızlı ve aceleci olmasını istediğimi fark ediyorum.

KENDİLİK – Seviye 5

Kendim bedenim ve ruhumun bütünlüğüdür, geçmişimi, hayallerimi, duygularımı ve gelecekle ilgili beklentilerimi de kapsar.

**Aşağıdaki itemlerin her biri için farkındalık seviyenizi 0-5 arasında puanlayınız.
(0 = hiç farkında değilim, 5 = çok farkındayım)**

Bazen bu bütünlüğün sarsıldığını hissediyorum.

Bazen kendim değilmişim gibi hissediyorum.

Bazen bedenim ruhumdan ayrı hareket ediyor.

Gerginken ve gevşekken iki ayrı kendilik halim var gibi.

Bazen kendimi ben değilmişim gibi hissediyorum.

Dışarıda kendi bütünlüğümü zorlayan çok değişken bir dünya var.

Bazen kendimden beklentilerim gerçekten kendime mi ait şüpheliyim.

Bazen kendimi yaşadığım yere ait hissetmiyorum.

Bazen duygularım kendime mi ait emin olamıyorum.

Bazen düşüncelerim kendime mi ait emin olamıyorum.

KENDİLĞİN KAZANILMASI – Seviye 6

**Aşağıdaki itemlerin her biri için farkındalık seviyenizi 0-5 arasında puanlayınız.
(0 = hiç farkında değilim, 5 = çok farkındayım)**

Aşırı duygulardan arındığımda kendimim.

Gerginliğimi kontrol ettiğimde kendimim.

Doğayla ve insanlarla barışık olduğumda kendimim.

Kendimi hayatımın merkezine koyduğumda kendimim.

Kendimden ve başkalarından beklentilerimi daha objektif hale getirdiğimde kendimim.

Dış dünyanın hızına kapılmaya çalışmadığımda kendimim.

Bazen kendimle baş başa kaldığımda kendimim.

Daha soğukkanlı olduğumda kendimim.

Gerçekleri aşırı zorlamadığımda kendimim.

Hayatımın acele telaş ve gerginlikle aşırı bozulmamış bir ritmi olduğunda kendimim.

Zamanımı iyi planladığımda ve yönettiğimde kendimim.

Dış dünyaya karşı objektivite kazandığımda kendimim.

Her şeye gücümün yetmeyeceğini kabul ettiğimde kendimim.

Çevremdekilerin ve kendimin sorumluluklarını daha iyi tanımladığımda kendimim.

Yetenek ve ilgilerimi daha iyi tanımladığımda kendimim.

Başkalarına ve dünyaya aşırı uyum çabasına girmediğimde kendimim.