

# Percorso Mindfulness verso la consapevolezza di Sé

"Essere consapevoli è indispensabile per essere i veri protagonisti della propria vita"

## Mindful Attention Awareness Scale

**Istruzioni:** Sotto vi è una raccolta di affermazioni sulla tua esperienza quotidiana. Per ogni affermazione ti viene chiesto di indicare quanto frequentemente o raramente si verificano tali affermazioni, rispondendo in base a ciò che rappresenta la tua reale esperienza anziché quello che pensi che debba essere. Considera separatamente ogni affermazione.

1 = Quasi sempre; 2 = Molto spesso; 3 = Frequente; 4 = A volte; 5 = Raramente; 6= Quasi mai

Mi capita di avere qualche emozione e di esserne consapevole solo tempo dopo averla provata.	
Rompo o dimentico le cose per mancanza di attenzione, distrazione o pensando a qualcos'altro.	
Trovo difficile restare concentrata su quello che accade nel qui ed ora.	
Tendo a camminare velocemente per arrivare alla meta senza prestare attenzione lungo la strada.	
Non avverto le sensazioni di tensione fisica o di fastidio finché queste non attirano necessariamente la mia attenzione	
Dimentico il nome di una persona quasi subito dopo averla sentita.	
Mi sembra di agire "automaticamente" senza molta consapevolezza di ciò che sto facendo.	
Eseguo di corsa tutte le attività quotidiane senza prestare attenzione.	
Sono talmente concentrata sull'obiettivo che voglio raggiungere che perdo il contatto con quello che sto facendo al momento per arrivarci.	



# Percorso Mindfulness verso la consapevolezza di Sé

"Essere consapevoli è indispensabile per essere i veri protagonisti della propria vita"

---

Mi ritrovo ad ascoltare qualcuno con un orecchio facendo un'altra cosa contemporaneamente.	
Mi muovo con il pilota automatico e poi mi chiedo come mai sono andata in quel luogo.	
Mi preoccupo del passato e del futuro.	
Mi ritrovo a fare delle cose senza consapevolezza.	
Faccio uno snack e non mi rendo conto che sto mangiando.	

**Risultato:** Dividi il totale realizzato per 15 (numero della affermazioni) e ottieni un valore medio. Più alto è questo valore, è più alto è il tuo stato di consapevolezza.

