

		Helemaal niet waar	1-2-3-4-5-6	Helemaal waar
1	Ik kan een emotie ervaren en mij daar pas later van bewust zijn.		1-2-3-4-5-6	
2	Ik breek of mors dingen door onzorgvuldigheid, onoplettendheid of doordat ik er met mijn gedachten niet bij ben.		1-2-3-4-5-6	
3	Ik vind het moeilijk om mijn aandacht te houden bij wat er op dat moment gaande is.		1-2-3-4-5-6	
4	Ik heb de neiging snel naar mijn bestemming te lopen, zonder aandacht te schenken aan wat ik onderweg meemaak.		1-2-3-4-5-6	
5	Ik merk lichamelijke spanning of ongemak pas op als deze mijn aandacht trekken.		1-2-3-4-5-6	
6	Ik vergeet iemands naam bijna meteen als ik die voor de eerste keer hoor.		1-2-3-4-5-6	
7	Het lijkt erop dat ik dingen automatisch doe, zonder mij erg bewust te zijn van wat ik aan het doen ben.		1-2-3-4-5-6	
8	Ik voer activiteiten haastig uit zonder er echt aandacht aan te schenken.		1-2-3-4-5-6	
9	Ik ben zo gericht op een doel, dat ik het zicht verlies op wat ik op dit moment aan het doen ben om dat te bereiken.		1-2-3-4-5-6	
10	Ik doe klussen en taken automatisch, zonder mij bewust te zijn van wat ik aan het doen ben.		1-2-3-4-5-6	
11	Ik merk dat ik met een half oor naar iemand luister en ondertussen met iets anders bezig ben.		1-2-3-4-5-6	
12	Ik ga op de 'automatische piloot' ergens heen en vraag mij dan af waarom ik daar ook alweer heen ging.		1-2-3-4-5-6	
13	Ik merk dat ik erg bezig ben met de toekomst of het verleden.		1-2-3-4-5-6	
14	Ik merk dat ik dingen doe zonder er aandacht aan te schenken.		1-2-3-4-5-6	
15	Ik eet haastig zonder er bewust van te zijn dat ik aan het eten ben.		1-2-3-4-5-6	

Tabel 8.1 Vragenlijstje mindfulness