

AVALIAÇÃO DE CONCENTRAÇÃO E FOCO

Responda o questionário a seguir, pensando na maneira como você costuma reagir na sua vida. Através de uma escala que vai de 1 a 6, indique a frequência com a qual você vive cada uma das experiências citadas. Some os pontos e divida-os por 9. Você obterá uma nota de 0 a 10, que representa a sua predisposição à atenção plena. Quanto mais a nota maior a predisposição.

COMPORTAMENTO	1	2	3	4	5	6
Acontece de eu sentir uma emoção e só tomar consciência dela após um certo tempo.						
Costumo quebrar ou derrubar as coisas porque sou distraído ou estou pensando em outra coisa.						
Tenho dificuldade em ficar concentrado no que está acontecendo no presente.						
Tenho tendência a andar rápido para chegar onde eu quero, sem prestar atenção no trajeto.						
Tenho tendência a não perceber sensações de tensão física ou desconforto até elas ficarem mais fortes.						
Esqueço o nome de uma pessoa quase imediatamente após tê-lo ouvido pela primeira vez.						
Funciono no modo automático e não fico muito consciente às vezes do que estou fazendo.						
Costumo fazer as coisas muito rápido sem prestar muita atenção nelas.						
Fico tão focado no objetivo que as vezes acabo perdendo de vista o que estou fazendo para alcançá-lo.						
Costumo realizar trabalhos e tarefas de maneira automática.						
Eu me pego escutando alguém distraidamente enquanto estou fazendo outra coisa.						
Fico preocupado com o futuro ou com o passado.						
Costumo beliscar sem perceber que estou comendo.						
TOTAL	_____					
TOTAL	_____ / 9 =					