

Evaluatie Mindfulness Naam:

Wil je bij elke vraag het antwoord omcirkelen wat bij jou van toepassing is?

1. Door de mindfulness training heb ik minder last van piekergedachten

Erg mee eens / beetje mee eens / weet niet of neutraal / niet mee eens

2. Door de mindfulness training ben ik vriendelijker, milder naar mezelf.

Erg mee eens / beetje mee eens / weet niet of neutraal / niet mee eens

3. Door de mindfulness training heb ik minder last van geluiden.

Erg mee eens / beetje mee eens / weet niet of neutraal / niet mee eens

4. Door de mindfulness training ben ik minder situaties gaan vermijden

Erg mee eens / beetje mee eens / weet niet of neutraal / niet mee eens

5. Door de mindfulness training ervaar ik minder spanning door de dag heen.

Erg mee eens / beetje mee eens / weet niet of neutraal / niet mee eens

6. Door de mindfulness training kan ik gemakkelijker mijn gedachten stoppen.

Erg mee eens / beetje mee eens / weet niet of neutraal / niet mee eens

7. Door de mindfulness training ben ik me meer bewust geworden van mijn gedachten.

Erg mee eens / beetje mee eens / weet niet of neutraal / niet mee eens

8. Door de mindfulness training kan ik gemakkelijker / sneller in slaap komen.

Erg mee eens / beetje mee eens / weet niet of neutraal / niet mee eens

9. Door de mindfulness training lukt het me beter om mijn aandacht te richten.

Erg mee eens / beetje mee eens / weet niet of neutraal / niet mee eens

Wil je bij de volgende mindfulness-oefeningen aangeven in welke mate je er baat bij hebt?

1. De Body scan

Veel baat / een beetje baat / weet niet of neutraal / geen baat

2. De Zitmeditatie

Veel baat / een beetje baat / weet niet of neutraal / geen baat

3. De Luistermeditatie

Veel baat / een beetje baat / weet niet of neutraal / geen baat

4. De Ademhalingsmeditatie

Veel baat / een beetje baat / weet niet of neutraal / geen baat

5. De Lichaamsmeditatie

Veel baat / een beetje baat / weet niet of neutraal / geen baat

6. De Bewegingsmeditatie

Veel baat / een beetje baat / weet niet of neutraal / geen baat

7. De Loopmeditatie

Veel baat / een beetje baat / weet niet of neutraal / geen baat

8. De Vijfminutenoefening

Veel baat / een beetje baat / weet niet of neutraal / geen baat

9. De Gedachtemeditatie

Veel baat / een beetje baat / weet niet of neutraal / geen baat

10. Dingen met aandacht doen (in het dagelijks leven)

Veel baat / een beetje baat / weet niet of neutraal / geen baat