



Nederlandse vertaling van de Freiburg Mindfulness Inventory – Short Form (FMI-SF)

Hieronder staat een aantal uitspraken die betrekking hebben op uw ervaring van de *afgelopen week*. Plaats bij elke uitspraak een *cirkeltje* rond het *cijfer* dat het meest op U van toepassing is. Er zijn geen goede of slechte antwoorden, probeer eerlijk en spontaan te antwoorden. Uw eigen indruk is het enige dat telt.

1 = zelden 2 = soms 3 = redelijk vaak 4 = bijna altijd

1	Ik sta open voor de ervaring van het moment	1	2	3	4
2	Ik ben me bewust van mijn lichaam, of ik nu aan het eten, koken, schoonmaken of praten ben	1	2	3	4
3	Als ik merk dat ik er met mijn aandacht niet bij ben, keer ik rustig terug naar de ervaring van het moment	1	2	3	4
4	Ik kan mezelf waarderen	1	2	3	4
5	Ik heb aandacht voor waarom ik iets doe	1	2	3	4
6	Ik zie mijn fouten en moeilijkheden zonder mezelf te veroordelen	1	2	3	4
7	Ik sta in contact met mijn ervaring in het hier-en-nu	1	2	3	4
8	Ik accepteer onaangename ervaringen	1	2	3	4
9	Ik ben vriendelijk naar mezelf wanneer dingen verkeerd lopen	1	2	3	4
10	Ik neem mijn gevoelens waar zonder mezelf erin te verliezen	1	2	3	4
11	In moeilijke situaties kan ik even stilstaan in plaats van direct te reageren	1	2	3	4
12	Ik ervaar momenten van innerlijke rust, zelfs als de omstandigheden pijnlijk of stressvol zijn	1	2	3	4
13	Ik ben ongeduldig met mezelf en met anderen	1	2	3	4
14	Ik kan glimlachen als ik merk hoe ik het mezelf soms moeilijk maak in het leven	1	2	3	4