

TEST VŠÍMAVOSTI

Ke každému výroku napiš číslo, které nejlépe vystihuje to, jak často danou věc děláš:

- 1 NIKDY
- 2 VELMI MÁLO
- 3 OBČAS
- 4 ČASTO
- 5 VŽDY



- 1. Když jdeš po ulici a míjíš květiny, zastavíš se a přivoníš si?
- 2. Máš sklon k obavám o budoucnost a/nebo lituješ věci z minulosti?
- 3. Když si dáváš jídlo, pořádně si ho vychutnáš a jíš pomalu?
- 4. Většinou pospícháš, dobíháš tramvaj, rychle nasedneš a jedeš pryč a nevnímáš, co je kolem?
- 5. Když někdo hovoří, jsi často ve svých myšlenkách a nenasloucháš?
- 6. Když jsi ve stresu, tak víš, co se děje s tvým tělem?
- 7. Je ti příjemné si sednout a pozorovat západ slunce?
- 8. Po náročné konverzaci/hádce se ti hlavou honí vše, co jsi mohla říct, abys dokázala, že máš pravdu?
- 9. Jsi ztracená v myšlenkách?
- 10. Když stojíš ve frontě, jsi netrpělivá?
- 11. Uděláš si čas a zastavuješ se ve svém dni, pociťuješ vděčnost za to, co máš?
- 12. Když uděláš chybu, tak se kritizuješ?
- 13. Často zapínáš televizi, dáš si skleničku, jen abys nemusela myslet na své problémy?
- 14. Věnuješ pozornost zvukům- dešti, šumu větru?

Sečti odpovědi na: 1, 3, 6, 7, 11, 14

Přičti 34

Odečti součet: 2, 4, 5, 8, 9, 10, 12, 13

MŮJ VÝSLEDEK:

TEST VŠÍMAVOSTI VÝSLEDKY



Jak jsi na tom se všímavostí právě teď?

0 – 18 ZAČÁTEČNÍK

nejspíš jsi často ve své mysli a přemýšlíš nad minulostí či budoucností, přítomný okamžik ti uniká, ale máš jedinečný prostor to změnit!

19 – 38 JSI CELKEM VŠÍMAVÁ!

během svého dne si dopřáváš všímavé chvílky, pokračuj ve své praxi!

39–56 NEJSI NÁHODOU MNICH V KLÁŠTEŘE?

jsi téměř osvícená, pokračuj ve své praxi