

Coachee:	Coach:	Início:
Data:	Sessão:	Fim:

Pontue, usando uma escala de 1 a 6, a frequência com que você passa por cada uma das experiências abaixo. Responda de acordo com o que realmente reflete seu comportamento, não de acordo com o que você gostaria que fosse.

1= Quase sempre	3= Com certa frequência	5= Raramente
2= Com frequência	4= De vez em quando	6= Quase nunca

1	Experimento uma emoção e não tenho consciência dela até muito tempo depois	
2	Quebro ou derrubo objetos por falta de cuidado, de atenção ou por estar pensando e alguma outra coisa.	
3	Tenho dificuldade em me concentrar no que está acontecendo no presente	
4	Tenho a tendência de andar rapidamente para chegar logo ao meu destino e não presto atenção ao que acontece no caminho	
5	Tenho a tendência de não notar sentimentos de tensão física ou desconforto até que eles realmente chamem minha atenção.	
6	Esqueço o nome das pessoas com quem converso pela primeira vez logo depois de falar com elas.	
7	Parece que vivo “no automático”, sem muita consciência do que estou fazendo.	
8	Realizo as atividades com rapidez, sem estar realmente atento a elas	
9	Sou tão focado no objetivo que quero alcançar que perco o contato com o que estou fazendo neste momento para chegar lá	
10	Realizo trabalhos e tarefas automaticamente, sem estar atento ao que estou fazendo.	
11	Eu me pego ouvindo alguém sem prestar atenção, fazendo ou pensando, alguma outra coisa enquanto a pessoa fala.	
12	Vou a lugares “no piloto automático” e fico surpreso por estar lá	
13	Eu me pego preocupado com o futuro ou com o passado	
14	Eu me pego fazendo coisas sem prestar atenção	
15	Como alguma coisa sem prestar atenção no que estou comendo. Sem degustar o sabor etc.	
	Total de pontos	

Devolutiva

- A pontuação máxima é 90. Pontuações altas indicam que o coachee tem facilidade para acessar estados de mindfulness, ou seja, focar a atenção no presente, concentrar-se em uma coisa de cada vez, observar suas emoções e sentimentos sem entrar em um estado reativo, relaxar e apreciar o momento, desfrutar mais intensamente de diferentes experiências, experimentar instantes de calma e serenidade interior, desligar-se de problemas e preocupações e controlar e redirecionar seu foco.
- A pontuação mínima é 15. Pontuações baixas indicam menos facilidade para acessar estados de mindfulness e, com isso, a tendência de “carregar” preocupações onde quer que vá, de fazer alguma coisa enquanto pensa em outra, apartar-se de suas emoções e sentimentos, experimentar estados de ausência (isto é, de distrair-se ou desconectar-se a ponto de não perceber o que está fazendo), não conseguir desligar-se de problemas, focar no passado ou no futuro em vez de focar no presente e dificuldade para relaxar ou desfrutar o momento.