

## Vyvážený inventář všímavých dovedností (BIMS-CZ)

Některé lidi vystihuje spíše výrok vlevo, jiné výrok vpravo. Přečtěte si oba výroky a pomocí stupnice vyberte u každé položky vždy <u>jednu možnost</u> , která Vás PO VĚTŠINU ČASU charakterizuje nejvíce.								
	velmi mě vystihuje	1	3	trochu mě vystihuje	trochu mě vystihuje	4	5	velmi mě vystihuje
		1	2	3		4	5	6
1	Někdy mi dělá potíže popsat své pocity.	1	2	3	Dokážu snadno popsat své pocity.	4	5	6
2	Říkám si, že bych se neměl/a cítit tak, jak se cítím.	1	2	3	Nehodnotím, zda to, jak se cítím, je dobré, nebo špatné.	4	5	6
3	Když pozoruji své pocity, ztrácím se v nich.	1	2	3	Když pozoruji své pocity, dokážu se snadno vyhnout tomu, abych se v nich ztrácel/a.	4	5	6
4	Když se pohybuji, nesoustředím se nijak zvlášť na pocity v mém těle.	1	2	3	Při pohybu záměrně věnuji pozornost pocitům v mém těle.	4	5	6
5	Často se přistihnu, že dělám věci automaticky, aniž bych si je uvědomoval/a.	1	2	3	Málokdy mi připadá, že dělám věci automaticky, raději věnuji pozornost tomu, co dělám.	4	5	6
6	Bývá pro mě těžké vysvětlit má přesvědčení, názory a očekávání.	1	2	3	Vysvětlit má přesvědčení, názory a očekávání je pro mě docela snadné.	4	5	6
7	Často hodnotím, zda jsou mé myšlenky dobré, nebo špatné.	1	2	3	Málokdy hodnotím, zda jsou mé myšlenky dobré, nebo špatné.	4	5	6
8	Stresující myšlenky nebo představy mě pohlcují a silně je prožívám.	1	2	3	Nechávám si odstup od stresujících myšlenek nebo představ, aniž by mě pohlcovaly.	4	5	6
9	Vjemům jako je vítr ve vlasech nebo paprsky slunce na mé tváři obvykle nevěnuji více než krátkou myšlenku.	1	2	3	Vjemy jako vítr v mých vlasech nebo slunce na mé tváři mě velmi upoutávají.	4	5	6
10	Denní činnosti vykonávám rychle, aniž bych si všímal/a detailů.	1	2	3	Věnuji dostatek času vykonávání denních činností a všímám si při tom detailů.	4	5	6
11	Je pro mě obtížné nalézt správná slova a popsat, co si myslím.	1	2	3	Nemám téměř žádné potíže nalézt správná slova a popsat, co si myslím.	4	5	6
12	Kritizuji své myšlenky a říkám si, že není užitečné uvažovat tak, jak uvažuji.	1	2	3	Nehodnotím své myšlenky jako správné, nebo špatné.	4	5	6

	<b>velmi mě vystihuje</b>		<b>trochu mě vystihuje</b>		<b>trochu mě vystihuje</b>		<b>velmi mě vystihuje</b>
	1	3	3	4	5	6	
<b>13</b>	V obtížných situacích, když jsem velmi rozrušený, je pro mě těžké nereagovat.			Během náročných situací, když jsem citově rozrušen/a, dokážu nereagovat.			
	1	2	3	4	5	6	
<b>14</b>	Pokud není úplné ticho, tak si ani nepovšimnu zvuků, jako je tikot hodin, švitoření ptáků nebo hluk projíždějících aut.			Zvuky, jako je tikot hodin, švitoření ptáků nebo projíždění aut, skutečně upoutávají mou pozornost.			
	1	2	3	4	5	6	
<b>15</b>	Často se přistihnu při tom, že jsem s nějakým úkolem již částečně hotov/a, aniž bych si uvědomoval/a, jak jsem se tak daleko dostal/a.			Obvykle si uvědomuji většinu detailů toho, co dělám, i když provádím poměrně jednoduché úkoly.			
	1	2	3	4	5	6	
<b>16</b>	Když jsem rozrušen/a, bývá pro mě těžké nalézt slova pro to, co cítím.			Když jsem rozrušen/a, snadno nalézám slova, abych popsal/a, co cítím.			
	1	2	3	4	5	6	
<b>17</b>	Myslím si, že některé mé emoce jsou špatné nebo nevhodné.			Myslím si, že mé pocity jsou přijatelné, bez ohledu na jejich obsah.			
	1	2	3	4	5	6	
<b>18</b>	Chvilí mi trvá, než se po úzkostných myšlenkách nebo představách zklidním.			Netrvá mi dlouho se po úzkostných myšlenkách nebo představách zklidnit.			
	1	2	3	4	5	6	
<b>19</b>	Málokdy si všímám vůní nebo pachů, pokud nejsou velmi silné.			Velmi jasně vnímám i ty nejjemnější pachy a vůně.			
	1	2	3	4	5	6	
<b>20</b>	Není pro mě příliš přirozené vyjadřovat své emoce slovy.			Mám přirozenou tendenci vyjadřovat své emoce slovy.			
	1	2	3	4	5	6	
<b>21</b>	Když mám špatné nápady, nemohu se ubránit tomu, abych se za to odsuzoval.			I když mé nápady nejsou nijak zvlášť dobré, neodsuzuji se za to.			
	1	2	3	4	5	6	
<b>22</b>	Všímám si úzkostných myšlenek nebo představ a téměř automaticky na ně reaguji.			Všímám si úzkostných myšlenek a představ, aniž bych na ně reagoval/a.			
	1	2	3	4	5	6	
<b>23</b>	Obvykle moc nepřemýšlím nad detaily jako jsou barvy, tvary, struktury nebo vzory, pokud to přímo nesouvisí s tím, co právě dělám.			Opravdu se soustředím na detaily jako barvy, tvary, struktury nebo vzory, i když to není smysl toho, co právě dělám.			
	1	2	3	4	5	6	
<b>24</b>	Štve mě na sobě nebo znepokojuje, když mám určité myšlenky nebo nápady.			I když si nemyslím, že by mé myšlenky byly vždy užitečné, zřídka se na sebe zlobím za to, že takové myšlenky mám.			
	1	2	3	4	5	6	
<b>25</b>	Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, připadá mi těžké se od nich odpoutat.			Když mám nějaké stresující myšlenky nebo představy, jen je zaregistruji a nechám je být.			
	1	2	3	4	5	6	
<b>26</b>	Vykonávám práci nebo úkoly automaticky, aniž bych si uvědomoval/a, co dělám.			Vykonávám práci nebo úkoly soustředěně. Věnuji pozornost detailům toho, co dělám.			
	1	2	3	4	5	6	
<b>27</b>	Obtížně hledám správná slova k popsání pocitů v mém těle.			Najít správná slova k popsání pocitů v mém těle mi nedělá téměř žádné potíže.			
	1	2	3	4	5	6	

## Vyhodnocení

BIMS-CZ nemá jeden celkový skóre, ale sestává z pěti subškál jednotlivých všímavých dovedností. Jejich výsledky zjistíte následovně:

**Pozorování** = sečtete body u položek 4, 9, 14, 19 a 23. V následující tabulce najdete vypočítaný výsledek v řádku označeném HS. O řádek níže ve stejném sloupci najdete výsledek v percentilech (0-100, průměr je 50).

HS	5-10	11-12	13	14-15	16	17	18	19	20	21	22	23-24	25	26-27	28-29	30
%	5	10	15	20	30	35	40	50	60	65	70	80	85	90	95	100

**Vysvětlení:** Subškála *pozorování* posuzuje, do jaké míry si uvědomujete vlastní smyslové vjemy odehrávající se v přítomném okamžiku. Nízké skóre naznačuje, že jste často duchem nepřítomní, ponoření do vlastních myšlenek či představ a odtržení od reality. Vysoké skóre naopak ukazuje, že intenzivně vnímáte barvy, tvary, zvuky, vůně, chutě i tělesné vjemy. Máte-li vysoké skóre, jste všímaví a duchapřítomní a umíte si plně užívat krásy přítomného okamžiku.

**Popisování** = sečtete body u položek 1, 6, 11, 16, 20 a 27. V následující tabulce najdete vypočítaný výsledek v řádku označeném HS. O řádek níže ve stejném sloupci najdete výsledek v percentilech (0-100, průměr je 50).

HS	5-11	12-14	15	16-17	18	19	20	21-22	23	24	25	26	27	28	29	30-31	32-33	34	35	36
%	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100

**Vysvětlení:** Subškála *popisování* posuzuje vaši schopnost vyjadřovat vlastní pocity a postoje slovy. Nízké skóre naznačuje, že máte potíže rozumět svým emocím. Vnímáte své pocity jen vágně a je pro vás těžké se v nich zorientovat. Vysoké skóre naopak ukazuje, že si své emoce dobře uvědomujete a rozumíte jim. Dokážete rozlišit i jemné nuance vašich pocitů a nemáte problém je vyjadřovat. Svě emoce také dobře zvládáte a umíte je využívat k rozvíjení blízkosti ve vztazích.

**Vědomé jednání** = sečtete body u položek 5, 10, 15 a 26. V následující tabulce najdete vypočítaný výsledek v řádku označeném HS. O řádek níže ve stejném sloupci najdete výsledek v percentilech (0-100, průměr je 50).

HS	5-9	10-11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
%	5	10	15	20	25	35	45	50	60	70	75	80	90	95	100

**Vysvětlení:** Subškála *vědomé jednání* hodnotí vaši schopnost být pozorný k činnostem, které vykonáváte. Nízké skóre naznačuje, že mnoho každodenních úkonů provádíte rutinně a automaticky, aniž byste se pro ně vědomě rozhodovali. Jste otroky zvyku a nejste ve svém chování příliš pružní ani kreativní. Vysoké skóre naopak ukazuje, že tomu, co děláte, obvykle věnujete plnou pozornost. Všimáte si detailů a jste ve svých činnostech flexibilní a tvořiví. Dokážete se také ovládat a máte předpoklady k vedení druhých.

**Nehodnocení vnitřní zkušenosti** = sečtete body u položek 2, 7, 12, 17, 21 a 24. V následující tabulce najdete vypočítaný výsledek v řádku označeném HS. O řádek níže ve stejném sloupci najdete výsledek v percentilech (0-100, průměr je 50).

HS	5-10	11-12	13-14	15-16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27-28	29	30-31	32-34	35-36
%	5	10	15	20	25	30	35	40	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100

**Vysvětlení:** Subškála *nehodnocení vnitřní zkušenosti* posuzuje vaši schopnost sebezpřijetí. Nízké skóre naznačuje, že jste k sobě přehnaně tvrdí a kritičtí. Máte sklony k perfekcionismu a neustále se srovnáváte s druhými nebo s vlastními nedostižnými ideály. Vysoké skóre naopak ukazuje, že k sobě přistupujete smířlivě a s porozuměním. Dokážete se dívat sami na sebe s nadhledem a akceptovat, že příjemné i nepříjemné emoce patří k životu.

---

**Nereagování na vnitřní prožitky** = sečtete body u položek 3, 8, 13, 18, 22 a 25. V následující tabulce najdete vypočítaný výsledek v řádku označeném HS. O řádek níže ve stejném sloupci najdete výsledek v percentilech (0-100, průměr je 50).

HS	5-11	12-13	14-15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30-31	32-33	34-36
%	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100

**Vysvětlení:** Subškála *nereagování na vnitřní prožitky* hodnotí vaši schopnost nenechat se přehnaně unášet vlastními myšlenkami a emocemi. Nízké skóre naznačuje, že vás emoce, myšlenky nebo představy dokážou snadno zcela pohltit. V emočně nabitých situacích reagujete často zcela automaticky a trvá vám delší dobu, než se znovu stabilizujete. Vysoké skóre naopak ukazuje, že dokážete své vnitřní prožitky vnímat s určitým odstupem a nenecháte se snadno strhnout k nějaké automatické reakci. I nepříjemné pocity a představy dokážete nechat přicházet a odcházet, a opravdu svobodně se rozhodujete, zda v dané situaci chcete nějak zareagovat.



Staženo z <https://www.jan-benda.com/>