

Short State Interoceptive Sensibility Questionnaire

In the following questionnaire you will find several sentences describing the experience you had. Read each item and then rate the extent to which you feel it represents your experience. (1 - not at all, 5 = very much so)

1. I noticed my breath.
2. I noticed my posture.
3. I noticed the physical sensations.
4. I noticed my heart beat.
5. I was aware of feelings of comfort or discomfort that arose in me.
6. I felt my weight against the chair.
7. I noticed my breathing pattern.
8. I noticed the pace of my breathing.
9. I noticed the expansion of the chest following my breathing.
10. Even when my attention wandered, I brought my awareness back to my body experience.
11. Even when my attention wandered, I brought my awareness back to my breathing.
12. Even when I felt discomfort, I kept my awareness on my breath.
13. My bodily experience was interesting.
14. I actively explored my bodily experience.
15. I felt present and connected to the bodily experience.

בשאלוןבא תמצא/י מספר משפטים המתארים את החוויה שעברה עליך.
קרא/י כל פריט ואחר כך סמן/י את המידה בה את/ה חש/ה שהוא מייצג את
החוויה שלך.
(1 - בכלל לא, 5 - במידה רבה)

- ב לנשימה שלי 2. שמת לב לתנוחה שלי
3. שמת לב לתחושות גופניות שהיו לי
4. שמת לב לפעילות הלב שלי
5. הייתי מודע לתחושות נוחות או אי נוחות שעלו בי
6. שמת לב למשקל שלי כנגד הכסא
7. שמת לב לדפוס הנשימה שלי
8. שמת לב לקצב הנשימה שלי
9. שמת לב להתרחבות של בית החזה שהנשימה מייצרת
10. גם כאשר תשומת הלב שלי נדדה, החזרתי את המודעות שלי לחוויה הגופנית
1. גם כאשר תשומת הלב שלי נדדה, החזרתי את המודעות שלי לדפוס הנשימה שלי
12. גם כאשר הרגשתי חוסר נוחות, שמרתי על מודעות לנשימה שלי
13. החוויה הגופנית שלי הייתה מעניינת
14. חקרתי את החוויה הגופנית שלי באופן פעיל
15. הרגשתי נוכח ומחובר לחוויה הגופנית