

ردیف	سوال	نمره از ۱ تا ۵
۱	وسایل از دستم می‌افتند و می‌شکنند	
۲	به صورت خودکار کارهایم را انجام می‌دهم بدون آن که متوجه آن‌ها باشم	
۳	کارها را با عجله انجام می‌دهم و توجهی به آن چه انجام می‌دهم ندارم.	
۴	آن قدر به نتایج توجه می‌کنم که از آن چه در حال انجامش هستم غافلم	
۵	وقتی به کسی گوش می‌دهم همزمان کار دیگری هم می‌کنم.	
۶	حواسم به گذشته یا آینده پرت می‌شود.	
۷	ریزه خواری می‌کنم بدون این که متوجه باشم در حال خوردن هستم.	
۸	در افکار و احساساتم غرق می‌شوم.	
۹	ذهنم پرسه می‌زند و حواسم به آسانی پرت می‌شود.	
۱۰	در حالت خودکار رانندگی یا کار دیگری انجام می‌دهم بدون آن که متوجه باشم.	
۱۱	وقتی کارهای روزمره مثل شستن ظروف، غذا درست کردن یا کارهای دیگر را انجام می‌دهم خیال پردازی می‌کنم.	
۱۲	همزمان چند کار را انجام می‌دهم به جای این که در هر زمان بر یک چیز تمرکز کنم.	
جمع کل		

توجه: هر چقدر نمره شما در این تست بالاتر باشد تمرکز کمتری دارید. مطمئناً با انجام تمرینات ذهن آگاهی تمرکزتان بیشتر می‌شود.

تهیه کننده: موسسه ذهن موفق ۰۲۱۶۶۴۲۵۱۵۴