

## Questionário de Descentração

### EQ

(Fresco et al., 2007)

(Tradução e adaptação brasileira: Lucena-Santos, Oliveira & Pinto-Gouveia, 2014)

**Instruções:** Escolha uma das respostas da escala abaixo, para indicar a frequência com que você tem tido experiências semelhantes às descritas em cada item. Por favor, considere suas experiências recentes ao indicar sua resposta.

	Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Quase sempre	Sempre
1. Eu me aceito como sou.					
2. Eu consigo diminuir o ritmo dos meus pensamentos em momentos de estresse.					
3. <u>Eu percebo</u> que considero as dificuldades como coisas que <u>não</u> acontecem só comigo.					
4. Eu consigo me diferenciar/separar dos meus pensamentos e sentimentos.					
5. Eu consigo me dar algum tempo para lidar com as dificuldades.					
6. Eu consigo ser bondoso comigo.					
7. Eu consigo observar meus sentimentos desagradáveis sem deixar que eles me dominem.					
8. Eu tenho a sensação de que estou completamente consciente do que está acontecendo dentro e fora de mim.					
9. Eu consigo ver que há uma diferença entre mim e os pensamentos que passam pela minha cabeça.					
10. Tenho consciência do meu corpo como um todo.					
11. Eu vejo as coisas a partir de uma perspectiva mais ampla.					