**Instruções:**

As questões 1 e 2 dão uma estimativa da **quantidade** de prática de mindfulness em termos de frequência e duração. Essas questões podem ser multiplicadas juntas para chegar a um número total de minutos praticados por semana.

As questões 3 a 12 avaliam a **qualidade** de práticas formais e informais.

As questões 3 a 6 medem a consistência do indivíduo na pratica de atenção plena e no cultivo da atitude consciente enquanto meditava. Some esses itens para chegar a um subescore da **qualidade da prática formal**.

As questões 7 a 12 medem a consistência do indivíduo na pratica de atenção plena e no cultivo da atitude consciente na vida diária. Some esses itens para chegar a um subescore da **qualidade da prática informal**.

Some os itens de 3 a 12 para chegar a um escore total da qualidade da prática de mindfulness.

Não há itens reversos.