

MindQuest – Entendendo o Seu Estado Emocional

O que o MindQuest mede?

O MindQuest identifica o tom emocional que mais apareceu nas suas conversas — se foi mais positivo, negativo ou equilibrado. Isso é feito com base no modelo PANAS, que agrupa emoções em três grandes grupos: POSITIVAS, NEGATIVAS e NEUTRAS. O objetivo não é medir se você está feliz ou triste, mas sim ajudá-lo a reconhecer seus padrões emocionais.

Por que quase nunca aparece NEUTRO?

O estado NEUTRO só aparece quando as emoções positivas e negativas estão muito equilibradas. Como o sistema considera apenas emoções mais fortes (intensidade acima de 45), ele mostra com mais frequência o lado mais marcante — positivo ou negativo. Isto é normal e faz parte da forma como o MindQuest identifica o que se destacou em suas conversas.

Exemplos simples:

- ■ Alegria, confiança e esperança dominam → Resultado POSITIVO.
- ■ Raiva, medo e tristeza prevalecem → Resultado NEGATIVO.
- ■ Emoções equilibradas, sem um lado dominar → Resultado NEUTRO.

Como ler o seu resultado:

- **POSITIVO:** Emoções construtivas e animadoras. Mostra engajamento e motivação.
- **NEGATIVO:** Emoções desafiadoras, como medo, raiva ou tristeza. Mostra momentos de aprendizado e autorregulação.
- **NEUTRO:** Equilíbrio emocional. Representa estabilidade e presença emocional saudável.

Como definir a sua própria meta emocional:

No MindQuest, não existe uma meta única. Cada pessoa pode escolher qual equilíbrio deseja buscar:

- **Meta de Equilíbrio:** Manter uma proporção próxima entre emoções positivas e negativas (40% a 60% positivas). Ideal para quem busca estabilidade e autoconhecimento.

- **Meta de Motivação:** Buscar mais de 70% de emoções positivas. Boa para fases de crescimento ou superação, mas sem se cobrar demais.

Como isso ajuda você:

O painel do MindQuest mostra o tom das suas conversas e ajuda você a compreender seus padrões emocionais. Com o tempo, você aprende o que te motiva, o que te desequilibra e como alcançar o ponto ideal para o seu momento. Não existe certo ou errado — existe evolução emocional.

■ MindQuest – Clareza emocional em cada conversa.