

	Tens algum fetiche?
	O que é que te atrai num parceiro sexual?
	O que achas que é mais importante: quantidade ou qualidade no sexo?
	Tens algum fetiche que gostarias de experimentar?
	O que é mais turn on: palavras ou toques?
	Qual é a tua opinião sobre sexo casual?
	O que te faz sentir mais desejado?
	Qual é a tua opinião sobre pornografia?
	Qual é a tua maior fantasia de um beijo?
	O que te entusiasma mais: ser dominador ou submisso?
	Qual é o teu segredo mais picante?
	O que é um "não" absoluto para ti na cama?
	Qual é a coisa mais atrevida que já fizeste num relacionamento?
	Qual é o teu lugar favorito para uma escapadela romântica?
	Qual é a tua opinião sobre a monogamia?
	Qual é o teu foreplay preferido?
	O que é que é um turn on imediato?
	Preferes seduzir ou ser seduzido?
	Já tiveste alguma experiência de amor à primeira vista?
	O que é mais importante para ti: a conexão emocional ou a química sexual?
	Que privilégio é que achas que tens?
	Do que é que sentes falta?
	Qual é a tua série de conforto?
	De 1-10 o quanto desarrumado achas que é o meu quarto?
	O que é que farias se não tivesses medo?
	Que valores é que não são negociáveis para ti?
	Como defines o sucesso na vida?
	Qual é a tua maior ambição?
	O que é mais importante na tua vida neste momento?
	Qual é a primeira letra de uma música que te vem à cabeça?
	Tens algum mote de vida?
	O que é que te motiva?
	Quem é que admirás mais?
	Que desafios ou obstáculos enfrentaste e como te ajudaram a crescer?
	Qual é a tua maior conquista até hoje?
	Que experiência te fez mudar a forma como vês o mundo?
	Se pudesses viajar para qualquer lugar do mundo qual seria?
	Como passas o teu tempo livre?
	Que tipo de livros, filmes ou música te influenciam mais?
	Qual é o teu maior medo?


Qual é a coisa mais importante que aprendeste com a tua família?


Como defines o amor e o que é mais importante para ti numa relação?


O que é que te faz sentir adrenalina?


Qual é a tua maior paixão ou hobby?


Como lidas com o stress?


Qual foi a primeira coisa que reparaste sobre mim?


Conhecendo-me agora, que característica me descreve?


Pareço mais criativa ou mais racional?


Como descreverias o que achas que é o meu género?


De entre os dois quem é que achas que é melhor com mensagens?


Faço-te lembrar que alguém na tua vida?


Achas que me apaixono com facilidade?


O que é que achas que eu queria ser quando era criança?


O que é que te intriga sobre mim?


O que é que as minhas redes sociais dizem sobre mim?


Pareço-te uma pessoa da manhã ou da noite?


Achas que sou pontual?


O que é que em mim te surpreendeu?


Que semelhanças importantes é que achas que temos?


Como é que me descreves aos teus amigos?


Em que momento sentiste uma ligação diferente comigo?


Porque é que achas que nos conhecemos?


Como é que se conquista a tua vulnerabilidade?


Que partes de ti é que vês em mim?


O que é que sobre mim é mais difícil de compreender?


Não se substitui uma pessoa. O que acabou, acabou.


A alma guarda o que a mente tenta esquecer.


Nenhuma culpa vai mudar o passado, nenhuma ansiedade vai mudar o futuro.


Somos fascinados pela intensidade do que não compreendemos, e por isso alimentamos e damos-lhe atenção.


A ansiedade é resistência ao processo.


Carência cria afetos imaginários.


Palavras não são necessárias quando os toques se reconhecem.


A vida é curta e vamos nos lembrar de muito poucos dias.


Aceitamos o amor que achamos que merecemos.


Ninguém acredita que felicidade é uma escolha porque isso põe responsabilidade nas nossas mãos.


Há um ano atrás era tudo tão diferente.


Conflitos são frequentemente alimentados por falta de comunicação.


Partilhar música é uma forma de intimidade.


Comemos mentiras quando os nossos corações têm fome.


A saudade define certezas.



As impressões digitais humanas são únicas, mas as línguas também têm impressões digitais.



As vacas têm melhores amigas e podem ficar estressadas quando são separadas delas.



O sol libera mais energia num segundo do que toda a energia consumida pela humanidade desde o início da civilização.



O músculo mais forte do corpo humano é a língua.



Em média, uma pessoa passa cerca de seis meses da sua vida à espera que sinais de trânsito fiquem verdes.



Uma pessoa pisca, em média, cerca de 15 a 20 vezes por minuto.



Os seres humanos e as girafas têm o mesmo número de vértebras no pescoço, sete.



O cheiro da chuva tem um nome: petricor.



As abelhas são capazes de reconhecer rostos humanos.



Os elefantes são os únicos animais que não conseguem saltar.



O recorde mundial de tempo mais longo sem dormir é de 11 dias.



O coração humano bate cerca de 100.000 vezes por dia.



O café é a segunda mercadoria mais comercializada no mundo, depois do petróleo.



O olho de uma aveSTRUZ é maior do que seu cérebro.



Apenas 1% da água na Terra é potável.



O ato de bocejar acontece para nos tentar manter acordados.



O automóvel mais vendido de todos os tempos é o Toyota Corolla.



O "Dia de Ação de Graças" nos Estados Unidos é comemorado na quarta quinta-feira de novembro.



O Japão é o país com o maior número de feriados nacionais no mundo, 15 dias por ano.



O abraço libera ocitocina, conhecida como "o hormônio do amor".



Quais são os destinos que mais gostaria de visitar em futuras viagens de carro?



Qual é a música ideal para ouvir durante uma viagem de carro?



Qual foi a experiência mais peculiar durante uma viagem de carro?



Viagens de carro longas ou curtas?



Qual é o melhor lanche para levar em viagens de carro?



Conduzir durante o dia ou à noite?



Como passar o tempo durante viagens longas de carro?



Qual foi a viagem de carro mais memorável até agora?



Quais são os itens essenciais na bagagem para uma viagem de carro?



Viagem com paragens turísticas ou conduzir sem interrupções?



O que é mais importante num companheiro para uma road trip?



Há estratégias para lidar com o trânsito intenso?



Melhores jogos ou atividades durante uma viagem de carro?



Estradas cênicas ou autoestradas mais diretas?



Veículo ideal para uma road trip?



Quais são os destinos que mais gostaria de visitar em futuras viagens de carro?



Quantas vezes já buzinaste?



Quais são as regras do teu carro?



Farias uma viagem de carro temática, como seguir a rota de um livro ou filme?



Melhor companhia de viagem que já tiveste?


Qual é o impacto da inteligência artificial no emprego tradicional?


Existe uma alma ou espírito dentro de nós?


Qual é a medida mais eficaz para combater as mudanças climáticas?


Qual é o papel do amor nas nossas vidas e como podemos cultivar relacionamentos significativos e duradouros?


A globalização está a prejudicar ou beneficiar as culturas locais?


A educação tradicional está a preparar os alunos para os empregos do futuro?


Como podemos abordar eficazmente a crise de refugiados global?


Existe uma verdade absoluta ou é tudo relativo?


Somos agentes livres ou nossas vidas são determinadas por algum tipo de destino?


A tecnologia está a melhorar ou prejudicar a qualidade da educação?


Qual é o papel da mídia na formação da opinião pública?


O que é o tempo e como influencia a nossa percepção da realidade?


Devemos permitir a clonagem humana?


Como podemos promover a igualdade de gênero em todas as áreas da sociedade?


Qual é o futuro da energia renovável?


Como podemos compreender e lidar com a inevitabilidade da morte?


Existe perfeição absoluta, ou a imperfeição é uma parte essencial da experiência humana?


Devemos investir mais na exploração espacial ou nos oceanos da Terra?


A inteligência artificial pode ser mais justa do que os humanos a tomar decisões?


Devemos restringir o uso de tecnologias de vigilância para proteger a privacidade?


Café ou chá?


Ananás na pizza?


Cães ou gatos?


Ketchup ou mostarda?


Chá gelado ou quente?


Manteiga de amendoim com ou sem doce?


Marvel ou DC?


Batman ou Superman?


Verão ou inverno?


Doces ou salgados?


Almoços ou jantares com amigos?


Filmes de comédia ou ação?


Livros físicos ou Kindle?


Banhos quentes ou frios?


Leite antes ou depois dos cereais?


Piscina ou praia?


Viagem de carro ou avião?


Séries ou filmes?


Roupa interior dobrada ou só na gaveta?


Dormir de barriga para cima ou para baixo?



O cérebro humano contém aproximadamente 86 bilhões de neurônios interconectados.



Parte do processamento emocional ocorre durante o sono.



O efeito placebo pode ser poderoso e eficaz.



O cérebro exibe neuroplasticidade, pode reorganizar-se e formar novas conexões ao longo da vida.



A exposição à natureza pode reduzir o stress e melhorar o bem-estar mental.



Meditação conferem inúmeros benefícios para a saúde mental.



A qualidade do sono impacta o humor e a capacidade de enfrentar o stress.



Uma dieta equilibrada e nutritiva pode desempenhar um papel importante na saúde mental.



Ouvir música pode ter efeitos terapêuticos na saúde mental, ajudando a aliviar o stress.



A liberação de endorfinas durante o exercício físico contribui para o sentimento de felicidade e bem-estar.



A exposição à luz solar contribui para uma melhor qualidade do sono e estabilidade emocional.



A prática regular de gratidão tem sido associada maior otimismo e satisfação com a vida.



A leitura regular pode estimular a mente, reduzir o stress e melhorar a empatia.



O uso excessivo das redes sociais pode estar associado a níveis mais altos de ansiedade e depressão.



Ambientes poluídos ou caóticos podem contribuir para o stress mental.



A OMS estima que 1 em cada 20 experienciou um transtorno de stress pós-traumático relacionado ao trabalho.



Estima-se que 9% da população mundial tenha algum tipo de transtorno alimentar.



A OMS estima que mais de 264 milhões de pessoas sofrem de depressão globalmente.



A música tem a capacidade de evocar memórias emocionais e pode melhorar o estado de espírito.



Práticas de respiração consciente podem ajudar a reduzir a ansiedade e melhorar o foco mental.



Dar um Passeio na Natureza, um parque ou jardim.



Comer um gelado ou sobremesa.



Ligar a um amigo ou a um familiar.



Fazer uma lista das coisas que nos fazem bem.



Cantar ou ouvir música relaxante.



Ler um livro ou pequenas histórias.



Fazer uma caminhada com música, um podcast ou em silêncio.



Ver um Filme ou série de conforto.



Meditar e escrever o que sentimos.



Praticar a respiração profunda. (4-7-8)



Fazer yoga ou alongamentos.



Começar a escrever um Diário de Gratidão.



Tomar um banho relaxante com mais etapas.



Fazer uma lista de metas positivas, conquistadas ou objetivos.



Dançar livremente, como ou sem pessoas.



Visitar uma exposição de arte, museu ou concerto.



Experimentar uma nova receita de cozinha.



Apreciar o pôr ou nascer do sol.



Organizar e limpar um espaço em casa.



Fotografar pequenos momentos que trazem felicidade.

 Como me sinto emocionalmente hoje?

 Quais são as principais fontes de stress na minha vida no momento?

 O que tenho feito para cuidar da minha saúde mental recentemente?

 A globalização está a prejudicar ou beneficiar as culturas locais?

 Quais são as minhas maiores fontes de apoio emocional?

 Como mantenho relacionamentos saudáveis em minha vida?

 Quais são os meus pensamentos negativos recorrentes?

 Faço uma gestão equilibrada entre trabalho e lazer?

 Quais são as atividades que me trazem mais alegria e satisfação?

 Quais são os meus objetivos pessoais de curto e longo prazo?

 Que passos posso dar para melhorar meu equilíbrio entre vida pessoal e profissional?

 Quais são os meus maiores medos ou ansiedades no momento?

 Defino limites saudáveis na minha vida?

 Como tenho lidado com mudanças e desafios recentes?

 Invisto tempo suficiente em atividades que me nutrem emocionalmente?

 Dou prioridade ao sono, alimentação saudável e exercício regular?

 O que me motiva e me dá propósito na vida?

 Expresso gratidão regularmente na minha vida?

 O que posso fazer para promover o autocuidado hoje?

 Estou consciente das minhas necessidades emocionais?

 Quero agradecer ... acordar na minha própria cama todas as manhãs.

 Quero agradecer... ter uma casa para onde voltar todos os dias.

 Quero agradecer... acesso a água potável sempre que preciso.

 Quero agradecer... a oportunidade de tomar um banho quente diariamente.

 Quero agradecer... a segurança de viver em uma comunidade estável.

 Quero agradecer... o privilégio de aprender e crescer através de livros e recursos online.

 Quero agradecer... a liberdade de escolher o que vestir todos os dias.

 Quero agradecer... a oportunidade de desfrutar do silêncio e paz em casa.

 Quero agradecer... ter eletricidade para iluminar a casa e carregar dispositivos.

 Quero agradecer... poder ouvir música e podcasts que me inspiram.

 Quero agradecer... a capacidade de conectar-se com amigos e familiares virtualmente.

 Quero agradecer... a oportunidade de praticar atividades físicas para cuidar da saúde.

 Quero agradecer... acesso a profissionais de saúde.

 Quero agradecer... o conforto de uma boa noite de sono todas as noites.

 Quero agradecer... a liberdade de expressar minhas opiniões e sentimentos.

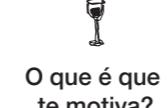
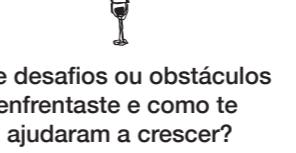
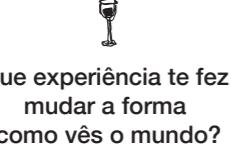
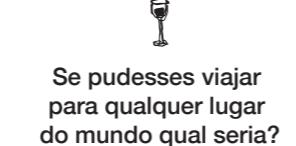
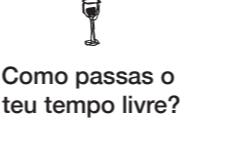
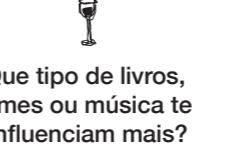
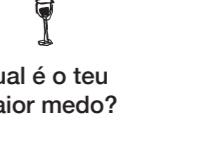
 Quero agradecer... a capacidade de explorar novos lugares e culturas através de viagens.

 Quero agradecer... a flexibilidade para trabalhar ou estudar em um ambiente confortável.

 Quero agradecer... a oportunidade de praticar hobbies que trazem alegria e satisfação.

 Quero agradecer... a possibilidade de desfrutar do calor do sol.

 Quero agradecer... a presença de amigos que sempre estão lá nos bons e maus momentos.

	Tens algum fetiche?
	O que é que te atrai num parceiro sexual?
	O que achas que é mais importante: quantidade ou qualidade no sexo?
	Tens algum fetiche que gostarias de experimentar?
	O que é mais turn on: palavras ou toques?
	Qual é a tua opinião sobre sexo casual?
	O que te faz sentir mais desejado?
	Qual é a tua opinião sobre pornografia?
	Qual é a tua maior fantasia de um beijo?
	O que te entusiasma mais: ser dominador ou submisso?
	Qual é o teu segredo mais picante?
	O que é um "não" absoluto para ti na cama?
	Qual é a coisa mais atrevida que já fizeste num relacionamento?
	Qual é o teu lugar favorito para uma escapadela romântica?
	Qual é a tua opinião sobre a monogamia?
	Qual é o teu foreplay preferido?
	O que é que é um turn on imediato?
	Preferes seduzir ou ser seduzido?
	Já tiveste alguma experiência de amor à primeira vista?
	O que é mais importante para ti: a conexão emocional ou a química sexual?
	Que privilégio é que achas que tens?
	Do que é que sentes falta?
	Qual é a tua série de conforto?
	De 1-10 o quanto desarrumado achas que é o meu quarto?
	O que é que farias se não tivesses medo?
	Que valores é que não são negociáveis para ti?
	Como defines o sucesso na vida?
	Qual é a tua maior ambição?
	O que é mais importante na tua vida neste momento?
	Qual é a primeira letra de uma música que te vem à cabeça?
	Tens algum mote de vida?
	O que é que te motiva?
	Quem é que admirás mais?
	Que desafios ou obstáculos enfrentaste e como te ajudaram a crescer?
	Qual é a tua maior conquista até hoje?
	Que experiência te fez mudar a forma como vês o mundo?
	Se pudesses viajar para qualquer lugar do mundo qual seria?
	Como passas o teu tempo livre?
	Que tipo de livros, filmes ou música te influenciam mais?
	Qual é o teu maior medo?

