



O TESTE DO AUTOMÁTICO

Vives no automático?

Responde SIM ou NÃO a cada pergunta. Conta os SIMs no final.

1. Respondes 'estou bem' sem verificar se é verdade?

SIM NÃO

2. Chegas ao fim do dia sem saber onde foi o tempo?

SIM NÃO

3. Dizes 'sim' quando queres dizer 'não'?

SIM NÃO

4. Evitas conflitos mesmo quando algo te incomoda?

SIM NÃO

5. Fazes as coisas 'porque sempre foi assim'?

SIM NÃO

6. Sentes que os dias se repetem?

SIM NÃO

7. Adias constantemente o que é importante para ti?

SIM NÃO

8. Precisas de aprovação para confiar nas tuas escolhas?

SIM NÃO

9. Sentes ansiedade sem saber porquê?

SIM NÃO

10. Vives mais para os outros do que para ti?

SIM NÃO



RESULTADOS

0-2 SIMs: Tens consciência das tuas escolhas.

Continua atenta.

3-5 SIMs: O automático aparece em algumas áreas.

Há véus a levantar.

6-8 SIMs: Vives em piloto automático.

O Véu da Ilusão espera por ti.

9-10 SIMs: O automático governa a tua vida.

É hora de parar e ver.

**O primeiro passo não é mudar.
É ver.**