



O TESTE DO AUTOMÁTICO

Vives no automático?

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

1. Respondest '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.**