

TESTE DE AUTOCONHECIMENTO

Um olhar consciente sobre quem és, como te escutas e como te escolhes.

Antes de começares, faz uma pausa e respira profundamente três vezes. Responde a partir da forma como tens vivido **ultimamente**, não da forma como gostarias de viver. Não existem respostas perfeitas — existe consciência.

Como responder

■ Quase nunca ■ Às vezes ■ Muitas vezes ■ Quase sempre

1. IDENTIDADE

Consigo reconhecer quem sou para além dos papéis que desempenho na vida.

■ Quase nunca ■ Às vezes ■ Muitas vezes ■ Quase sempre

2. IDENTIDADE

As escolhas que faço refletem aquilo que realmente quero, e não apenas o que esperam de mim.

■ Quase nunca ■ Às vezes ■ Muitas vezes ■ Quase sempre

3. EMOÇÕES

Consigo identificar e dar nome ao que estou a sentir, mesmo quando a emoção é desconfortável.

■ Quase nunca ■ Às vezes ■ Muitas vezes ■ Quase sempre

4. EMOÇÕES

Percebo o que costuma ativar as minhas reações emocionais antes de agir impulsivamente.

■ Quase nunca ■ Às vezes ■ Muitas vezes ■ Quase sempre

5. NECESSIDADES

Reconheço aquilo de que preciso emocionalmente e consigo expressá-lo sem esperar que os outros adivinhem.

■ Quase nunca ■ Às vezes ■ Muitas vezes ■ Quase sempre

6. NECESSIDADES

Consigo perceber quando estou a ultrapassar os meus próprios limites.

■ Quase nunca ■ Às vezes ■ Muitas vezes ■ Quase sempre

7. PADRÕES

Reconheço comportamentos ou situações que se repetem na minha vida e consigo questionar a minha participação neles.

■ Quase nunca ■ Às vezes ■ Muitas vezes ■ Quase sempre

8. PADRÕES

Consigo distinguir uma escolha consciente de uma reação motivada por medo, culpa ou necessidade de aprovação.

■ Quase nunca ■ Às vezes ■ Muitas vezes ■ Quase sempre

TESTE DE AUTOCONHECIMENTO · CONTINUAÇÃO

9. LIMITES

Consigo dizer não quando algo me faz mal ou me sobrecarrega, mesmo que alguém fique desiludido.

☐ Quase nunca ☐ Às vezes ☐ Muitas vezes ☐ Quase sempre

10. LIMITES

Consigo escolher-me sem sentir que estou a ser egoísta.

☐ Quase nunca ☐ Às vezes ☐ Muitas vezes ☐ Quase sempre

11. VALOR PESSOAL

O meu valor não depende apenas da aprovação, atenção ou reconhecimento dos outros.

☐ Quase nunca ☐ Às vezes ☐ Muitas vezes ☐ Quase sempre

12. VALOR PESSOAL

Consigo reconhecer qualidades, conquistas e capacidades minhas sem as minimizar.

☐ Quase nunca ☐ Às vezes ☐ Muitas vezes ☐ Quase sempre

13. DIREÇÃO

Tenho clareza sobre aquilo que quero preservar, mudar e construir nesta fase da minha vida.

☐ Quase nunca ☐ Às vezes ☐ Muitas vezes ☐ Quase sempre

14. DIREÇÃO

Quando preciso tomar uma decisão importante, consigo ouvir a minha própria voz.

☐ Quase nunca ☐ Às vezes ☐ Muitas vezes ☐ Quase sempre

15. COERÊNCIA INTERIOR

Existe coerência entre aquilo que sinto, aquilo que digo e a forma como tenho vivido.

☐ Quase nunca ☐ Às vezes ☐ Muitas vezes ☐ Quase sempre

REFLEXÃO FINAL

Depois de responder, em que área sentiste maior dificuldade em reconhecer-te com clareza?

“Autoconhecimento não é ter todas as respostas. É começar a reconhecer, com verdade, aquilo que se passa dentro de ti.”

Romina Vieira