

Termômetro da conexão

A solidão é um sinal. Aqui você começa a lê-lo.

Nas últimas semanas, quanto cada frase combina com você?



Marque um X de 0 a 4: 0 = nada · 1 = pouco · 2 = mais ou menos · 3 = bastante · 4 = muito

Bloco A · Alguém perto

1. Quando algo bom me acontece, demoro a pensar em alguém para contar.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

2. Faz tempo que não tenho uma conversa em que falo do que realmente sinto.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

Bloco B · Amigos

3. Os encontros com amigos foram ficando para “um dia desses” e não aconteceram.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

4. Tenho com quem falar de amenidades, mas poucos com quem marcaria um programa sem motivo especial.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

Bloco C · Pertencer a grupos

5. Nos lugares que frequento, sinto que estou só de passagem.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

6. Se eu faltasse a um encontro de grupo, acho que ninguém daria por falta.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

Bloco D · A própria companhia

7. Quando fico sozinho em casa, procuro logo um barulho, uma tela ou uma tarefa para não ficar comigo.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

8. Momentos a sós costumam me deixar pior do que eu estava.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

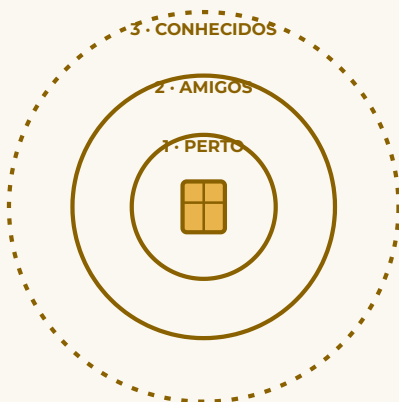
Sem soma e sem nota. Olhe para o bloco com mais marcações altas e leve-o como ponto de partida. Uma marcação alta não significa que existe um transtorno; uma baixa não significa que está tudo resolvido se você sente sofrimento. **Não é diagnóstico.**

O bloco que mais chamou a minha atenção

Esta é a versão curta do teste de 12 itens do livro (2 itens por bloco, em 4 blocos).

Mapa de Janelas

Um desenho simples das pessoas da sua vida, como estão hoje.



1. Escreva só as **iniciais** de cada pessoa no círculo em que ela está **hoje**, não no que você gostaria.
2. Marque a janela dela: **acesa** (o contato acontece e faz bem), **apagada** (a pessoa sumiu ou vocês se afastaram) ou **piscando** (o contato acontece, mas costuma pesar).
3. Círculo quase vazio não é nota baixa: o mapa é uma fotografia de agora.

1 • Perto

	☐ acesa	☐ apagada	☐ piscando
	☐ acesa	☐ apagada	☐ piscando
	☐ acesa	☐ apagada	☐ piscando

2 • Amigos

	☐ acesa	☐ apagada	☐ piscando
	☐ acesa	☐ apagada	☐ piscando
	☐ acesa	☐ apagada	☐ piscando

3 • Conhecidos e grupos

	☐ acesa	☐ apagada	☐ piscando
	☐ acesa	☐ apagada	☐ piscando
	☐ acesa	☐ apagada	☐ piscando

Há uma janela apagada que você gostaria de acender?

Este cartão é uma amostra do *Sozinho no Meio de Todos*: o livro traz a explicação científica, o ciclo da solidão, a pessoa-ponte, as ferramentas de aproximação e o Plano de Mudança.