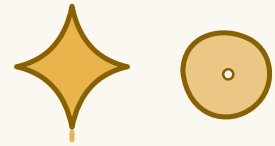


Termômetro do Estímulo

A faísca é o que busca. A brasa é o que fica. Aqui você começa a observar as duas.

Nas últimas semanas, quanto cada frase combina com você?



Marque um X de 0 a 4: 0 = nunca · 1 = raramente · 2 = às vezes · 3 = frequentemente · 4 = quase sempre

Bloco A · A Busca

1. Pego o celular sem ter decidido pegar.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

2. Preciso de algo tocando ou passando enquanto faço outra coisa.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

Bloco B · Saborear

3. Coisas simples, como um café ou uma conversa, ainda me dão prazer.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

4. Termino um livro, um filme ou um disco sem pressa de passar ao próximo.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

Bloco C · Tédio e impulso

5. Minutos sem estímulo, como numa fila ou numa espera, me incomodam muito.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

6. Quando fico entediado, ajo antes de pensar.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

Sem soma e sem nota. Olhe cada bloco como ponto de partida. Nos blocos A e C, marcações altas indicam mais automatismo; no bloco B, marcações altas indicam mais saborear. Uma marcação não significa que existe um problema, nem 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 3 blocos).

Mini Inventário **Faísca × Brasa**

Separar o que você quer do que você gosta.

Faíscas: prazeres rápidos que você busca. **Brasas:** prazeres lentos de que você gosta ou gostava. Dê duas notas de 0 a 4 a cada um: **quanto quero** (o puxão, a vontade de ir atrás: 0 = nenhum, 4 = muito forte) e **quanto gosto** (o prazer real quando faço: 0 = nenhum, 4 = muito grande).

Faíscas · prazeres rápidos que ocupam o meu dia

	Quanto quero	Quanto gosto
	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

Brasas · prazeres lentos que tenho ou já tive

	Quanto quero	Quanto gosto
	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

Alguma faísca tem muito querer e pouco gostar? Alguma brasa tem muito gostar e pouco querer?

Este cartão é uma amostra do *Nada Mais Tem Graça*: o livro traz a explicação científica de querer × gostar, o erro de previsão, a adaptação, o roteiro de surfar o impulso, a mudança de ambiente, o saborear e o Plano de Mudança.