

Teste do Holofote

A cabeça calcula o holofote. Aqui você confere a conta.

Nos últimos meses, 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 · Julgamento

1. Deixo de dar minha opinião por medo do que vão achar.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

2. Tenho certeza de que os outros perceberam quando fiquei nervoso.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

Bloco B · Confiança em si

3. Duvido que vou dar conta de algo novo, mesmo quando já fiz coisas parecidas.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

4. Faço promessas a mim mesmo e não cumprio.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

Bloco C · Comparação e perfeição

5. Depois de ver o que os outros mostram ou conquistam, sinto que estou atrás.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

6. Só mostro um trabalho quando acho que está impecável.

☐	☐	☐	☐	☐
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 bem se você sente sofrimento.

O bloco que mais chamou a minha atenção

Esta é a versão curta do teste de 12 itens do livro.

Diário de Provas de 7 dias

Uma linha por dia. Só fatos. Vale coisa pequena.

1. Só fatos

O que você fez, não o que sentiu sobre si.

2. Vale o pequeno

"Mandeí a mensagem que estava adiando" é prova.

3. No mesmo dia

Escreva em um lugar fixo, antes de dormir.

Dia	O que eu fiz	O que isso prova sobre mim
Ex.	<i>"Paguei a conta de água pelo aplicativo sozinha." → "Dou conta de resolver o que preciso."</i>	
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

No último dia, releia as sete linhas de uma vez e repare no que sente ao vê-las juntas. Sem meta e sem pressão.

Este cartão é uma amostra do *O Que Pensam de Você*: o livro traz a explicação científica, as quatro fontes da confiança, a promessa mínima, o mapa do controle e o Plano de Mudança.