

## Teste Da Sombra

Responda tão honestamente quanto lhe seja possível.

1. Há quanto tempo anda a trabalhar as mesmas situações, seja na área da carreira, saúde, relacionamentos íntimos ou finanças?
  - a. Há menos de 12 meses;
  - b. 1 a 3 anos;
  - c. Há mais de 5 anos;
  - d. Há mais de 10 anos.
2. Nos últimos 12 meses, quantas vezes se esqueceu onde colocou algo importante, foi multado, teve um acidente, ou destruiu algo de valor?
  - a. Nenhuma;
  - b. Uma ou duas vezes;
  - c. Mais de cinco vezes;
  - d. Mais de dez vezes.
3. Com que frequência se sente estúpido, falso, ou que gasta muita energia para que os outros o compreendam?
  - a. Continuamente;
  - b. Ocasionalmente;
  - c. Quase nunca;
  - d. Nunca.
4. Se os seus amigos, familiares, ou colegas de trabalho, fossem entrevistados diriam que você se queixa...
  - a. Nunca ou quase nunca;
  - b. Talvez uma vez ao dia;
  - c. Com frequência;
  - d. Continuamente.
5. Nos últimos 12 meses, quantas vezes disse algo de que se arrependeu, imediatamente após tê-lo dito ou mais tarde?
  - a. Nenhuma;
  - b. Uma ou duas vezes;
  - c. Mais de cinco vezes;
  - d. Mais de dez vezes.
6. Depois de ter atingido um objectivo pessoal – conseguir o peso ideal, pagar os cartões de crédito, organizar a casa ou o escritório, etc. – qual das seguintes emoções é a mais provável que sinta?
  - a. Aliviado por ter conseguido mas um pouco preocupado de poder voltar atrás e repetir o padrão;
  - b. Reconhecido – merece uma recompensa pelo seu trabalho!
  - c. Motivado pelo seu sucesso e comprometendo-se a manter o bom trabalho efectuado;
  - d. Ressentido por ter tido tanto trabalho.
7. Com que frequência dá por si a sentir-se inadequado, insuficiente, sem ser amado ou sem sentir que é merecedor?
  - a. Sempre;
  - b. Ocasionalmente;
  - c. Quase nunca;
  - d. Nunca.

8. Numa escala de 1 a 10, quanto se sente capaz de dizer a sua verdade, mesmo que esta seja contrária à maioria?
  - a. 8-10: Eu sinto-me sempre capaz de dizer a minha verdade;
  - b. 5-7: Na maioria dos casos sinto-me capaz de dizer a minha verdade;
  - c. 3-5: De vez enquanto sinto-me capaz de dizer a minha verdade;
  - d. 1-2: Quase nunca tenho a coragem de dizer a minha verdade.
  
9. Qual é o foco de atenção principal na sua vida, neste momento?
  - a. Avançar na minha carreira, melhorar a minha saúde, aumentar os meus rendimentos ou aprofundar os meus relacionamentos;
  - b. Gerir relacionamentos complicados ou “apagar incêndios” em casa e/ou no trabalho;
  - c. Fazer progressos significativos em direcção aos meus objectivos ao longo de um período de tempo razoável;
  - d. Tentar evitar um desastre iminente na área financeira, relacionamentos, saúde ou carreira.
  
10. Qual a percentagem das vezes que pode contar com a sua palavra e manter os seus compromissos – tanto para consigo como para com outros?
  - a. Menos de 10%;
  - b. Menos de 25%;
  - c. Cerca de metade das vezes;
  - d. Quase sempre.
  
11. Quanto tempo, por dia, gasta a bisbilhotar – seja a falar de alguém que conhece, a ler jornais sensacionalistas ou a ver programas na televisão?
  - a. Nenhum;
  - b. Menos de uma hora por dia;
  - c. Mais de uma hora por dia;
  - d. Mais de três horas por dia.
  
12. Qual das seguintes afirmações diria que descreve melhor a sua vida?
  - a. Na maioria das vezes as coisas funcionam relativamente bem para mim;
  - b. Tenho muitos talentos e dons, mas não os utilizo plenamente;
  - c. Sou perseguido pelo azar e dou comigo em situações complicadas, umas atrás de outras!
  - d. Tenho que trabalhar muito para manter o *status quo*.
  
13. Quantas horas por dia dedica a trabalhar para os seus objectivos a longo prazo?
  - a. Nenhuma;
  - b. Menos de 20 minutos por dia;
  - c. Uma hora ou mais por dia;
  - d. Não tem objectivos a longo prazo.
  
14. Com que regularidade sente que não é tratado correctamente, é incompreendido, ou abusam de si – tanto na sua vida pessoal como profissional?
  - a. Todos os dias;
  - b. Com frequência;
  - c. Ocasionalmente;
  - d. Nunca ou quase nunca.

15. Quando lhe pedem para fazer algo que não tem qualquer interesse em fazer, o mais provável é você...
- Dizer “não” e ficar com a consciência tranquila;
  - Dizer “não” mas sentir-se culpado;
  - Dizer “sim” mas não fazer até ao fim o que lhe foi pedido;
  - Dizer “sim” mas sentir-se ressentido com o que lhe foi pedido.
16. Imagine que a sua vida é uma casa com muitos compartimentos – gosta de alguns, de outros tem vergonha. Quantas pessoas permite que vejam todos os compartimentos?
- Ninguém;
  - Uma pessoa que significa muito para mim – cônjuge, amante, amigo íntimo, pai, etc.;
  - Meia dúzia de pessoas que o conhecem muito bem;
  - Há muitas pessoas na minha vida que me conhecem o suficiente para poderem ver tudo.
17. Quando se sente magoado por outra pessoa ou por uma situação, o que tem a tendência a fazer?
- Ficar calado e engolir em seco;
  - Reflectir, perdoar, e avançar em frente;
  - Confrontar a situação preparado para o que der e vier;
  - Falar da situação como todas as pessoas, menos a que está também envolvida.
18. Quando sente um impulso, ou tem uma ideia, para melhorar um aspecto da sua vida, o que costuma fazer?
- Ignora-o completamente;
  - Avança uns passos na direcção certa mas raramente leva o projecto a bom porto;
  - Diz a si mesmo que “um dia destes faço-o”;
  - Cria uma estrutura de apoio à sua volta para que se certifique que faz o que tem a fazer.
19. Da última vez que deu por si com algum tempo livre, o que fez?
- Deu cabo dele. Esteve a folhear catálogos, a ver televisão, ou a navegar na net;
  - Usou a oportunidade para avançar com um projecto importante;
  - Relaxou e tentou recuperar as energias com uma sesta, meditação ou lendo um livro;
  - A minha vida é tão ocupada que não me lembro de uma ocasião em que tive um tempo livre inesperado.
20. Quando comete um erro, o que é mais provável que faça?
- Ser carinhoso consigo e resolver as coisas de maneira diferente no futuro;
  - Coloca as coisas em perspectiva, reconhecendo o seu mérito pelas coisas que fez bem;
  - Cai numa espiral sem fim de auto-crítica;
  - Interpreto o meu erro como evidência de que sou incompetente, e paro.

**Calcular os resultados:**

Questão 1  
A=1, B=3, C=5, D=8

Questão 2  
A=1, B=3, C=5, D=8

Questão 3  
A=5, B=3, C=1, D=0

Questão 4  
A=0, B=1, C=3, D=5

Questão 5  
A=0, B=1, C=3, D=5

Questão 6  
A=0, B=5, C=0, D=3

Questão 7  
A=5, B=3, C=1, D=0

Questão 8  
A=0, B=1, C=3, D=5

Questão 9  
A=8, B=5, C=3, D=1

Questão 10  
A=8, B=5, C=3, D=1

Questão 11  
A=0, B=3, C=5, D=8

Questão 12  
A=0, B=3, C=5, D=3

Questão 13  
A=5, B=3, C=0, D=5

Questão 14  
A=5, B=3, C=1, D=0

Questão 15  
A=0, B=3, C=3, D=5

Questão 16  
A=5, B=3, C=1, D=0

Questão 17  
A=5, B=0, C=1, D=5

Questão 18  
A=5, B=3, C=3, D=0

Questão 19  
A=5, B=0, C=0, D=3

Questão 20  
A=0, B=0, C=5, D=5

Pontuação total: \_\_\_\_\_

## Resultados:

**3 a 37 pontos:** Encontra-se na zona neutra, o que significa que você está livre (por agora) das crenças internas e feridas emocionais que dão origem a comportamentos destrutivos causados pela sua sombra. Tem uma auto-estima elevada. As suas acções encontram-se bastante alinhadas com os seus valores, e é muito provável que esteja a progredir a passos largos em direcção aos seus objectivos a longo prazo. Continue a ouvir-se e a amar-se!

**38 a 75 pontos:** Pode ainda não estar a experienciar o peso total da sua sombra neste momento, mas é muito provável que esteja a gastar muita energia para reprimir e esconder as partes de si e da sua vida que não gosta. A energia que consome para evitar perder o controlo da sua vida – seja no trabalho, em casa, ou na sua saúde ou bem-estar – seria melhor utilizada se a apontasse em direcção aos seus sonhos e desejos.

**76 a 112 pontos:** Ou você gasta muito tempo e energia a tentar gerir as opiniões que outros têm de si, ou já se sente completamente resignado com a vida que tem. Aqui está perante a Sombra a trabalhar com toda a sua magnitude, impedindo-o de corrigir qualquer comportamento ou hábito na sua vida. Se não fizer algo, o caos interno que está a experienciar poderá estar a conduzi-lo rapidamente para um desastre. As boas notícias, contudo, é que cada acto de auto-sabotagem apresenta uma oportunidade de acordar para as coisas que são verdadeiramente importantes. Abra o seu coração, explore a sombra e irá começar a ver que a sua dor mais profunda, quando digerida e compreendida, foi criada para o conduzir ao seu destino mais luminoso.

O trabalho da Sombra é o trabalho do guerreiro. Se está preparado para mais amor, mais paz, mais satisfação, e mais sucesso, procure em si a coragem para dar início a esta viagem.

Este teste foi criado pela Debbie Ford como exercício a efectuar antes de ver o seu filme The Shadow Effect.