

Teste de *stress* – O que o orienta?

É um professor comprometido e no seu quotidiano escolar continua a atingir os limites da sua capacidade, às vezes até mesmo além?

Este questionário ajuda-o a refletir sobre como pode usar as suas crenças internas para melhor gerir o seu *stress* diário.

Siga estes três passos:

- 1) 25 afirmações diferentes – o quão elas se aplicam a si?
- 2) Avalie as suas respostas e descubra quais as crenças internas que o orientam.
- 3) Descubra aquilo que lhe permite voltar a ganhar controlo dos seus guias/orientadores internos.

1) 25 afirmações diferentes – o quão elas se aplicam a si?

Marque a opção mais apropriada para cada uma das afirmações.

Q1. Ser melhor que os outros é muito importante para mim.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0

Q2. Para mim é muito importante que os outros gostem de mim.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0

Q3. Esforço-me sempre e dou o meu melhor.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0

Q4. Prefiro confirmar/rever eu as minhas coisas do que confiar nos outros para o fazerem.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0

Q5. Estou constantemente em movimento e ocupado.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0



Q6. Quando lido com os outros, procure manter a distância. Demasiada proximidade diminui a autoridade.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0

Q7. Pessoas intrometidas aborrecem-me.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0

Q8. Para mim, é importante ser aceite pelos outros. Por esse motivo, acabo por colocar os meus próprios interesses de parte.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0

Q9. Frequentemente lido com muitas coisas em simultâneo.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0

Q10. Acredito que a maioria das coisas não é tão fácil como as pessoas pensam. Elas é que encaram estas coisas como sendo fáceis.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0

Q11. Sempre que desenvolvo uma tarefa, executo-a de uma forma muito minuciosa. Não pode haver erros.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0

Q12. Tenho de estar extremamente doente para aceitar ficar em casa e não ir trabalhar.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente



Questionário de auto-avaliação

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

Q13. Geralmente tenho vários projetos em simultânea fase de implementação.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0

Q14. Geralmente tenho um horário muito apertado.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0

Q15. Procuo sempre ser educado e delicado com as pessoas, pois não quero parecer estranho.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0

Q16. Pedir ajuda é um sinal de fraqueza.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0

Q17. As conquistas não caem do céu, mas são resultado de um trabalho árduo.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0

Q18. Receber *feedback* positivo é muito bom para mim. Se ele não surgir, não me sinto satisfeito comigo mesmo.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0



Questionário de auto-avaliação

Q19. Gosto de ser também eu a tratar dos assuntos mais triviais, para garantir que tudo corre corretamente.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0

Q20. Um dos meus lemas é “Como eu me sinto não diz respeito a ninguém!”

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0

Q21. Custa-me dizer que não a alguém.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0

Q22. Para mim é muito complicado assumir uma tarefa como “finalizada”. Sinto que posso sempre melhorar alguma coisa.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0

Q23. Por vezes tenho medo/receio de perder os aspetos verdadeiramente importantes da vida!

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0

Q24. Um dos meus lemas de vida é “Parar é morrer!”.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0

Q25. Não sou fácil de abalar.

Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Discordo	Discordo totalmente
4	3	2	1	0



2) Avalie as suas respostas e descubra quais as crenças internas que o orientam.

As afirmações que respondeu acima estão ligadas a cinco orientadores internos diferentes. Poderá descobrir qual deles tem maior peso no seu comportamento e pensamento com a ajuda das tabelas abaixo. Insira em cada uma delas os pontos correspondentes a cada questão e calcule o somatório nas células à direita.

Ser perfeito!					
Q1	Q4	Q11	Q19	Q22	Total

Ser forte!					
Q6	Q12	Q16	Q20	Q25	Total

Tentar arduamente!					
Q3	Q10	Q13	Q17	Q24	Total

Agradar os outros!					
Q2	Q8	Q15	Q18	Q21	Total

Apressar-se!					
Q5	Q7	Q9	Q14	Q23	Total

Qual destes orientadores é o mais forte? Poderá agora organizá-los, em forma de *ranking*, colocando o orientador com maior pontuação na linha superior e por aí adiante (ordem decrescente).

Guias/Orientadores internos	
Guias/Orientadores internos	Pontos
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

3) Descubra aquilo que lhe permite voltar a ganhar controlo dos seus guias/orientadores internos.

Está surpreendido ou pensa “Sim, tinha noção desta companhia interna há muito tempo”?

Todos os 5 orientadores internos são importantes e úteis. Somente quando estes passam a assumir a liderança interna é que podem começar a controlar o pensamento e comportamento das pessoas. Por esse motivo, se deu mais do que 15 pontos a algum dos orientadores internos deste questionário, este pode ser o caso!

Nas páginas seguintes, encontrará uma pequena explicação para cada orientador interno, que o ajudará a ter empatia com as suas crenças internas. Encontrará um Guia de cinco etapas para o ajudar a sair dos padrões de pensamento automatizados e assim, reprogramar os seus pensamentos.

Escolha a frase que melhor se encaixa nas suas crenças internas libertadoras e repita-a as vezes que forem necessárias e com a maior frequência possível nas mais variadas situações. Por último, mas não menos importante, encontrará mais ideias para que a sua consciência melhor saiba lidar com as suas crenças internas.



Ser perfeito!

A mensagem deste condutor interno é: não cometer qualquer erro! Tem de mostrar um desempenho perfeito para merecer amor e apreço! Ao ser apenas você mesmo, não se considera ser de interesse para ninguém.

Estas crenças internas ajudaram-no a desenvolver precisão, meticulosidade e fizeram de si uma pessoa sofisticada. Por outro lado, é muito stressante exercer tanto controlo sobre si mesmo, até porque muitas vezes ficará insatisfeito porque “Ninguém é perfeito!”.

Quer alcançar a sua satisfação com menos esforço e mais prazer no trabalho? Naturalmente, não se consegue simplesmente desligar as crenças e condutores internos de um dia para o outro. No entanto, é possível reprogramar os seus diálogos internos:

- **Etapa 1:** Observe com que frequência este condutor interno fala/surge.
- **Etapa 2:** Reconheça as boas intenções deste condutor e, de forma consciente, sinta-se competente
- **Etapa 3:** Encontre um mantra libertador adequado para si. Na lista abaixo poderá encontrar algumas ideias.
- **Etapa 4:** Junte este mantra libertador às suas atividades diárias, e lembre-o continuamente, mesmo em atividades mais rotineiras (escovar os dentes, conduzir, entre outras).
- **Etapa 5:** Encontre os seus próprios modelo/pessoas de referência com comportamentos alternativos ao seu e aprenda com outras pessoas que são boas a lidar com o condutor interno “Ser Perfeito”.

Mantras Libertadores:

- + Eu posso errar e aprender com os meus próprios erros.
- + Também me posso sentir satisfeito com os 90%.
- + 90% é suficiente.
- + Sou bom o suficiente tal como sou.
- + Eu dou o meu melhor, e isso é suficiente.
- + Sou adorável tal como sou.
- + Sinto-me negligenciado, mas na verdade sou corajoso.
- + Sinto-me desapontado, mas na verdade estou protegido.



Também poderá experimentar:

- Pratique o aplauso para si mesmo e reconheça a perfeição das suas ações e resultados.
- Observe com que frequência critica os outros – verbalmente ou não. Tente suprimir esse impulso com mais frequência e, para além disso, foque-se no que realmente importa. Como isso afeta e altera as suas relações sociais?
- Quando se aperceber que está mais uma vez a deixar-se influenciar pelo sentimento de perfeição numa tarefa, pare por um momento e equacione se esta é assim uma tarefa tão importante para si.
- Propositadamente, uma vez por semana faça algo com um resultado não tão bom como seria normal ou cancele uma tarefa pouco antes de a concluir. Mantenha, de uma forma consciente, a sensação de desconforto que isso causa em si.

Ser forte!

A mensagem deste condutor interno é que tem de ser capaz de fazer tudo sozinho. A necessidade de ajuda cria dependência e é importante evitá-la a todo o custo. Seja capaz de manter as suas emoções sob controlo, de forma a não mostrar nenhuma fraqueza. Esta crença interna fez de si uma pessoa forte e soberana.

Por outro lado, ter sempre que ser forte pode também ser um fardo, isto porque as pessoas “fortes” tendem a criar uma barreira demasiadamente rija e tornam-se inflexíveis. Estas pessoas perdem o contacto real com os outros pois a sua capa protetora é uma barreira demasiado dura para ambos.

Quer descartar parte do fardo de ser forte que sempre o acompanhou? Naturalmente, não se consegue simplesmente desligar as crenças e condutores internos de um dia para o outro. No entanto, é possível reprogramar os seus diálogos internos:

- **Etapa 1:** Observe com que frequência este condutor interno fala/surge.
- **Etapa 2:** Reconheça as boas intenções deste condutor e, de forma consciente, sinta-se competente
- **Etapa 3:** Encontre um mantra libertador adequado para si. Na lista abaixo poderá encontrar algumas ideias.
- **Etapa 4:** Junte este mantra libertador às suas atividades diárias, e relembre-o continuamente, mesmo em atividades mais rotineiras (escovar os dentes, conduzir, entre outras).
- **Etapa 5:** Encontre os seus próprios modelo/pessoas de referência com comportamentos alternativos ao seu e aprenda com outras pessoas que são boas a lidar com o condutor interno “Ser Forte!”.

Mantras Libertadores:

- + Eu posso confiar.
- + Posso partilhar os meus desejos/intenções com os outros.
- + Posso procurar e aceitar a ajuda de terceiros.
- + Mostrar as minhas emoções é um sinal de força interna.
- + Sinto-me aborrecido, mas na verdade sou otimista.
- + Sinto-me demasiado rígido, mas na verdade sou criativo.
- + Sinto-me inadequado, mas na verdade sou merecedor e de valor.



Também poderá experimentar:

- Observe-se na sua vida cotidiana e registre, de uma forma consciente, com que frequência afasta as emoções ou as oprime. Tente que pelo menos alguns desses sentimentos cheguem ao exterior.
- Pelo menos uma vez por semana, peça ajuda a alguém para uma tarefa que até poderia realmente executar sozinho.
- Faça algumas pausas ao longo do dia e tente relaxar, quer mentalmente, quer fisicamente. Se estiver rígido, tente libertar as suas atitudes.
- Pense, de entre as suas qualidades e traços de personalidade – para além da força interna -, podem ser atraentes e apreciadas pelos outros.

Tentar arduamente!

Questionário de auto-avaliação

A mensagem deste condutor interno é: Faça o seu melhor! Só mesmo se der o máximo e fizer um esforço final é que as coisas poderão ser feitas verdadeiramente bem. E esta crença interna fez de si uma pessoa forte e persistente. Por outro lado, corre o risco de se subordinar a si mesmo e às suas necessidades.

Quer recuperar a supremacia sobre o seu esforço e dedicação, trazendo mais leviedade para a sua vida? Naturalmente, não se consegue simplesmente desligar as crenças e condutores internos de um dia para o outro. No entanto, é possível reprogramar os seus diálogos internos:

- **Etapa 1:** Observe com que frequência este condutor interno fala/surge.
- **Etapa 2:** Reconheça as boas intenções deste condutor e, de forma consciente, sinta-se competente
- **Etapa 3:** Encontre um mantra libertador adequado para si. Na lista abaixo poderá encontrar algumas ideias.
- **Etapa 4:** Junte este mantra libertador às suas atividades diárias, e lembre-o continuamente, mesmo em atividades mais rotineiras (escovar os dentes, conduzir, entre outras).
- **Etapa 5:** Encontre os seus próprios modelo/pessoas de referência com comportamentos alternativos ao seu e aprenda com outras pessoas que são boas a lidar com o condutor interno “Tentar arduamente!”.

Mantras Libertadores:

- + Eu é que decido no que quero usar o meu poder.
- + Eu posso ser ajudado.
- + À medida que vou concluindo tarefas, mais satisfação e serenidade surge na minha vida.
- + Eu celebro a minha vivacidade e produtividade.
- + Mesmo que seja fácil e divertido, é valioso.
- + Sinto-me derrotado, mas na verdade eu tenho sorte.
- + Sinto-me aprisionado, mas na verdade sou uma pessoa divertida.



Também poderá experimentar:

- Quando começa a trabalhar, comece com confiança e serenidade.
- Anote uma lista de projetos que fez com sucesso. Crie uma pasta na qual documenta as suas conquistas e sucessos e, se possível, documente-as com fotos.
- Peça a uma pessoa que o ajude com uma tarefa que poderia na verdade ter feito por conta própria.
- Feche os olhos e lembre-se dos termos “leveza” e “lúdico”. Alguma associação surge em primeiro lugar? Uma imagem, um animal, uma memória específica ou algo de diferente? Escolha um item que simbolize essa associação e coloque-o na sua mesa de trabalho (ou outro local que veja com frequência ao longo do dia). Deverá lembrar-lhe de leveza e diversão na sua vida ao longo do dia!

Agradar os outros!

A mensagem deste condutor interno é: Seja sempre amável! Adapte-se sempre à situação! Ao ser eu mesmo, não tenho importância, nem valores nem direitos. Para significar qualquer coisa, tenho que ser capaz de servir o bem dos outros! Essa crença interna ajudou-o a se tornar uma pessoa atenta e com compaixão.

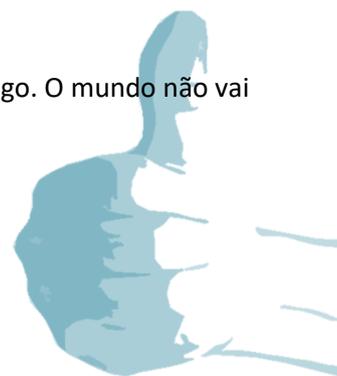
Por outro lado, quando está preocupado (principalmente com as necessidades dos outros), perde a visão de si mesmo. Quer manter um relacionamento satisfatório consigo mesmo e com os outros?

Naturalmente, não se consegue simplesmente desligar as crenças e condutores internos de um dia para o outro. No entanto, é possível reprogramar os seus diálogos internos:

- **Etapa 1:** Observe com que frequência este condutor interno fala/surge.
- **Etapa 2:** Reconheça as boas intenções deste condutor e, de forma consciente, sinta-se competente
- **Etapa 3:** Encontre um mantra libertador adequado para si. Na lista abaixo poderá encontrar algumas ideias.
- **Etapa 4:** Junte este mantra libertador às suas atividades diárias, e relembre-o continuamente, mesmo em atividades mais rotineiras (escovar os dentes, conduzir, entre outras).
- **Etapa 5:** Encontre os seus próprios modelo/pessoas de referência com comportamentos alternativos ao seu e aprenda com outras pessoas que são boas a lidar com o condutor interno “Agradar os outros!”.

Mantras libertadores:

- + Eu posso levar as minhas opiniões e necessidades a sério.
- + Eu posso exercitar-me.
- + Eu continuo bem comigo mesmo, ainda que alguém se sinta insatisfeito comigo. O mundo não vai acabar por causa disso.
- + Eu também sou capaz de o fazer.
- + Eu cuido dos outros mas de mim também.
- + Sinto-me rejeitado, mas na verdade sou compreendido.
- + Sinto-me não ouvido pelos outros, mas na verdade sou ousado.
- + Sinto-me usado, mas na verdade sou bem-vindo.
- + Sinto-me pressionado, mas na verdade sou atraente.



Também poderá tentar:

- Observe-se no seu cotidiano, enquanto estiver a conversar com outras pessoas. Com que frequência concorda, sorri com aprovação ou faz outros gestos confirmando a sua aprovação? Experimente de vez em quando suprimir esses impulsos.
- Preste atenção ao modo como se expressa. Com que frequência usa frases interrogativas quando quer expresser a sua opinião ou fazer sugestões? Por exemplo, deixe de dizer “Não deveríamos ir ao café hoje?” e passe a dizer “Vamos ao café hoje!”. Quantas vezes enfraquece a sua opinião com expressões como “talvez eu esteja errado, mas...”? Exercite-se para dizer diretamente o que quer dizer.
- Rejeite um pedido de alguém se realmente não tiver interesse em cumpri-lo.
- Pare três vezes por dia e pergunte a si mesmo “Se dependesse apenas de mim mesmo, continuaria o que estou a fazer agora?”.

Apressar-se!

A mensagem deste condutor interno é: Olhe sempre para a frente! Não há oportunidade, tempo nem espaço para si mesmo, continue! Se perder o seu tempo, sentirá falta das coisas importantes. Esta crença interna proporciona-lhe um elevado nível de atividade e compromisso.

No entanto, se está constantemente perseguindo o tempo, não é capaz de aproveitar o momento. Como tira muito pouco tempo para processar as suas experiências, corre o risco de cometer os mesmos erros repetidas vezes.

Quer recuperar a supremacia sobre o seu tempo e viver, de forma mais consciente, o aqui e agora? Naturalmente, não se consegue simplesmente desligar as crenças e condutores internos de um dia para o outro. No entanto, é possível reprogramar os seus diálogos internos:

- **Etapa 1:** Observe com que frequência este condutor interno fala/surge.
- **Etapa 2:** Reconheça as boas intenções deste condutor e, de forma consciente, sinta-se competente
- **Etapa 3:** Encontre um mantra libertador adequado para si. Na lista abaixo poderá encontrar algumas ideias.
- **Etapa 4:** Junte este mantra libertador às suas atividades diárias, e relembre-o continuamente, mesmo em atividades mais rotineiras (escovar os dentes, conduzir, entre outras).
- **Etapa 5:** Encontre os seus próprios modelo/pessoas de referência com comportamentos alternativos ao seu e aprenda com outras pessoas que são boas a lidar com o condutor interno “Apressar-se!”.

Mantras libertadores:

- + Eu sou o chefe do meu próprio tempo.
- + Eu posso tomar o tempo que for necessário.
- + Eu posso fazer pausas.
- + Eu dou significado à minha vida tirando tempo para mim mesmo.
- + Tenho permissão para ter em conta o meu próprio ritmo e forma como organizo o meu dia a dia.
- + Sinto-me apressado, mas tenho cuidado e atenção comigo mesmo.
- + Sinto-me pressionado, mas estou ciente disso e sei como reagir.



Também poderá tentar:

- Faça uma gravação de si mesmo enquanto fala com os outros ou dá uma palestra. Fala demasiado rápido, com tom mais agressivo/irritado e sem pausas? Tente moderar a velocidade com que fala.
- Com que frequência usa expressões relacionadas à pressa e tempo? “Para breve”, “O mais rápido possível”, entre outras?
- Com que frequência interrompe os outros quando falam? Tente suprimir esses impulsos.
- Analise o seu calendário das últimas semanas e meses. Ele também contém tempos ociosos? Há alguma fase de descanso? Ou não tem intervalos entre atividades e então nunca consegue relaxar? Experimente incutir conscientemente períodos de descanso e repare no que muda!

Questionário de auto-avaliação

- Quando perceber que está a ficar mais impaciente (consigo mesmo ou com os outros), respire profundamente e tente relaxar e descontraír.
- Tenha aulas de *mindfulness*.