



LAVORO CONSULTORIA & MENTORIA

TESTE DE AUTOSSABOTAGEM :

A Autossabotagem é algo que acontece a todos os seres humanos em algum momento na vida.

Faça agora um breve autoteste (não adie para amanhã!). Responda para si próprio, SIM ou NÃO, e registre as suas respostas em um papel a parte.

§ Teste:

1-Você inventa desculpas constantes para não fazer determinada coisa, sobre a qual anda falando há anos?

2-Você mantém pelo menos 2 ou 3 objetivos / sonhos, que nunca concretizou?

3-Se analisar atentamente o seu discurso / narrativa, percebe que recorre frequentemente à desculpa da falta de tempo?

4-Todos os anos, por exemplo, nas resoluções de ano novo, promete algo a si próprio, com motivação e convicção acreditando que é mesmo desta vez que vai prosseguir, mas os anos passam e nunca cumpre?

5-Culpa o trabalho, os filhos, os pais, os hobbies ou outras áreas da sua vida, por não conseguir realizar o que realmente quer?

6-Você sente frequentemente um sentimento de arrependimento profundo, por tudo o que não fez, e por todas as oportunidades que não agarrou?

7-Recorre frequentemente a narrativas negativistas, como por exemplo, "Agora já não dá", "Já não tenho idade para isso", "Agora é quase impossível" , "Já não vale a pena tentar", "Já não sou capaz", etc...?

§ Interpretação:

Se você respondeu que SIM, a mais de quatro respostas, você é um autossabotador crônico.

Se você respondeu que sim a quatro ou menos perguntas, então você pode estar no caminho de se tornar um autossabotador.

Se você respondeu que SIM, apenas a uma ou zero das perguntas, então você não é um autossabotador (mas, analise bem a pergunta à qual respondeu que SIM, e reflita sobre ela)!

Um forte abraço, esperança e fé!

Marco Ebling

Economista e Palestrante