

BÚSSOLA INTERNA - BONUS 1

❤ Check-up Emocional





Quando você entende seu mundo interior, ou seja, suas emoções, reações, medos e necessidades, você ganha o poder de tirar sua vida do piloto automático e torná-la intencional.

🎯 Este teste foi criado para te guiar nessa jornada.

Não é um teste para passar ou falhar. É um espelho — gentil, honesto e cheio de possibilidades.

💡 Vá com calma. Seja gentil consigo mesmo. E deixe que cada resposta te aproxime da sua totalidade.



## Instruções:

- Encontre um lugar tranquilo.
- Respire fundo algumas vezes.
- Responda a cada pergunta honestamente — não como você gostaria de se sentir, mas como as coisas realmente são.
- Dê uma nota de 1 a 5 ou escreva livremente, como preferir.



## ★ Consciência e Expressão Emocional

(Adaptado de Inteligência Emocional – Daniel Goleman)

- Consigo nomear facilmente o que estou sentindo no momento?
- Permito-me sentir as emoções plenamente ou as represso ou me distraio?
- Quão seguro(a) me sinto expressando vulnerabilidade com os outros?
- Quando me chateio, sei por quê?
- Evito certas emoções (como raiva, tristeza, medo)? Por quê?



## ❤️ Autocompaixão

(Adaptado da Escala de Autocompaixão – Dra. Kristin Neff)

- Quando erro, como me trato?
- Julgo-me severamente por ter pensamentos ou sentimentos negativos?
- Consigo me consolar quando estou sofrendo como faria com um amigo?
- Deixo espaço para a imperfeição e a humanidade em mim?
- Quando estou com dificuldades, procuro apoio ou me isolo?



## ✿ Apego e Relacionamentos

(Adaptado do Questionário de Estilos de Apego – Hazan & Shaver; Dra. Sue Johnson)

- Tenho medo de ser abandonado(a) ou rejeitado(a) por pessoas queridas?
- Sinto muitas vezes que preciso ganhar o amor ou a aprovação dos outros?
- Consigo manter limites saudáveis sem sentir culpa?
- Tenho tendência a me entregar demais ou me perder nos relacionamentos?
- Quão seguro(a) me sinto quando estou emocionalmente próximo(a) de alguém?



## Gatilhos emocionais e Regulação

(Adaptado de Mindfulness-Based Cognitive Therapy)

- Quais situações ou pessoas tendem a desencadear emoções fortes em mim?
- Como costumo responder quando estou emocionalmente sobrecarregado(a)?
- Eu paro e reflito antes de agir — ou reajo impulsivamente?
- Consigo me acalmar em momentos estressantes sem me anestesiar (com comida, telefone, trabalho)?
- Quais ferramentas ou hábitos me ajudam a regular meu estado emocional?



## 🔊 Identidade e Diálogo Interno

(Adaptado de “Internal Family Systems” – IFS)

- Quais são os pensamentos mais comuns que tenho diariamente?
- Minha voz interior é crítica, gentil ou desconectada?
- Há partes de mim que tento esconder, negar ou silenciar?
- Sinto-me emocionalmente alinhado(a) com quem eu sou — ou fragmentado(a)?
- Sei o que realmente preciso agora?



## 🎯 Propósito e Realização

(Adaptado de Escalas de Psicologia Positiva e Satisfação com a Vida)

- Sinto que a minha vida tem um sentido ou propósito?
- Com que frequência sinto alegria, gratidão ou inspiração?
- Reservo um tempo para o que realmente me nutre — emocional e espiritualmente?
- O que tenho feito que me desgasta emocionalmente?
- O que eu mudaria se honrasse minhas necessidades emocionais?



## 🌈 Momento de reflexão:

Reserve 5 minutos após o questionário para refletir:

- Quais respostas te surpreenderam?
- Qual área parece mais desequilibrada?
- Onde você já se sente forte e emocionalmente equilibrado(a)?
- Qual passo gentil você pode dar esta semana para cuidar da sua saúde emocional?

## Ɣ Prática Diária Opcional:

Use este mantra diariamente para apoiar sua jornada de saúde emocional:

"Hoje, escolho ouvir minhas emoções sem julgamento.

Elas são mensageiras, não inimigas. É seguro sentir. Eu mereço me curar."



Se você gostou deste quiz, se inscreva no Inner Compass (Bússola Interna) — nossa newsletter exclusiva dedicada à arte da cura consciente e do crescimento pessoal.

Clique [aqui](#) para começar sua jornada!

Em nossa newsletter, você descobrirá um conteúdo rico e aprofundado, cuidadosamente organizado em quatro módulos de fortalecimento:



## Módulo 1 - \*\*Curando sua Criança Interior\*\*

↳ Construindo intimidade e nutrindo sua criança interior (seu inconsciente)

★ Honrando sua infância e experiências passadas

🧠 Escolhendo com consciência os profissionais certos (terapeutas, coaches ou mentores)



## Módulo 2 - \*\*Empoderando seu adulto\*\*

👉 Reeducando sua criança interior com amor e limites

⭐ Reconhecendo o impacto da sua herança familiar

🧠 Escolhendo com consciência os profissionais certos (terapeutas, coaches ou mentores)



## Módulo 3 - \*\*\*Expansão da consciência\*\*\*

ϒ Práticas de atenção plena para aterrramento e autoconsciência

★ Ativação e uso consciente do "eu observador"

🧠 Escolhendo com consciência os profissionais certos (terapeutas, coaches ou mentores)



## Módulo 4 - \*\*Encontrando Realização e Alegria\*\*

👉 Identificando as necessidades e anseios da sua alma

⭐ Buscando realização genuína por meio de escolhas conscientes e elaborando um plano personalizado

🧠 Escolhendo com consciência os profissionais certos (terapeutas, coaches ou mentores)



Cada módulo inclui **exercícios específicos** criados para ajudar você a praticar as essas ferramentas transformadoras no seu próprio ritmo.

Você também poderá baixar **arquivos PDF** cuidadosamente elaborados com todas as atividades sugeridas.

Embarque nesta jornada e libere o potencial para uma mudança profunda em sua vida!

Visite [www.soulandsuitcase.com](http://www.soulandsuitcase.com)