



ENQUETE DE BLOQUEIOS

Coloque "1" na frente da opção escolhida e depois observe o resultado abaixo

ATENÇÃO!!! MARQUE APENAS UMA RESPOSTA PARA CADA PERGUNTA

APRENDIZAGEM

1. Alguém já te chamou de burro, lerdo ou incapaz?

- a) Não me lembro deste fato ou nunca ouvi falar que isso tenha acontecido comigo
- b) Não lembro bem, mas acredito que sim
- c) Sim, algumas vezes
- d) Sim, tenho problema em falar em público
- e) Sim, e sofro muito com isso

2. Quando criança foi reprimido por alguma autoridade?

- a) Não me lembro deste fato ou nunca ouvi falar que isso tenha acontecido comigo
- b) Presenciei acontecendo com outras pessoas
- c) Aconteceu comigo mas não me afetou consideravelmente ou já perdooi
- d) Aconteceu comigo uma ou mas acho que não me afetou
- e) Sim, me lembro bem dessa humilhação

3. Você acredita que pode aprender qualquer coisa?

- a) Sim, posso aprender qualquer coisa
- b) Sim, porém algumas pessoas tem mais facilidade em algumas áreas
- c) Com muito sacrifício acredito que sim
- d) Depende, já tentei algumas coisas e não consegui
- e) Não, tenho dificuldade em aprender coisas novas

4. Você já passou por alguma humilhação?

- a) Não me lembro deste fato ou nunca ouvi falar que isso tenha acontecido comigo

b) Não, mas já presenciei algumas pessoas sendo humilhadas	
c) Aconteceu comigo mas não me afetou consideravelmente ou já perdoei	
d) Perco muitas oportunidades e não sei como resolver isso	
e) Estou completamente travado e não consigo avançar em nada	
MÉDIA	0%

CRIATIVIDADE

1.Você recebeu afeto dos seus pais?

a) Sim, sempre	
b) Sim, tenho boas lembranças	
c) Talvez, mas não tenho muitas lembranças	
d) Não tenho nenhuma lembrança dos meus pais me dando afeto	
e) Não, e sofro muito com isso	

2.Você tem dificuldade em imaginar ou visualizar?

a) Não	
b) Raramente	
c) Sim, acontece comigo algumas vezes, mas não me afeta	
d) Sim, acontece comigo frequentemente e afeta meus resultados	
e) Sempre, não me sinto criativo em nada	

3.Você tem falta de criatividade?

a) Não	
b) Raramente	
c) Sim, acontece comigo algumas vezes, mas não me afeta	
d) Sim, acontece comigo frequentemente	
e) Sempre, não me sinto criativo em nada	

4.Você tem pessoas que investem em você?

a) Sim, sempre tive	
b) Tenho poucas pessoas	
c) As vezes, mas acho que não tenho muitos relacionamentos	
d) Não, mas isso não afeta meus resultados	
e) Não e sofro muito com isso	

MÉDIA **0%**

COMPLEXO DE INFERIORIDADE

1.Você costuma querer se destacar ?

a) Não ou nunca ouvi falar que isso tenha acontecido comigo	
b) Presenciei acontecendo com outras pessoas	
c) Aconteceu comigo mas não me afetou consideravelmente ou já perdoei	

d) Aconteceu comigo uma ou mais vezes e acredito que não tenha não tenha me afetado	
e) Sofri e isso gerou um bloqueio até hoje	
2.Você se sente feliz com você mesmo quando olha para seu físico?	
a) Sim ou nunca ouvi falar que isso tenha me incomodado	
b) Quase sempre	
c) As vezes isso me incomoda	
d) Não, mais aprendi a lidar com isso	
e) Não e sofro muito com isso	
3.Você se sente menos inteligente que outras pessoas?	
a) Não ou nunca ouvi falar que isso tenha me incomodado	
b) Raramente	
c) As vezes isso me incomoda	
d) Sim, mas isso não me incomoda	
e) Sim e sofro muito com isso	
4.Você se sente satisfeito com seus resultados?	
a) Sim ou nunca ouvi falar que isso tenha me incomodado	
b) Quase sempre	
c) As vezes isso me incomoda	
d) Não, mas aprendi a lidar com isso	
e) Não e sofro muito com isso	
MÉDIA	0%

CRÍTICAS

1.Você gosta de entrar em discussões?	
a) Não consigo canalizar essa energia muito bem	
b) Vivi num ambiente violento e isso afeta apenas os meus pensamentos	
c) As vezes, mas dou um boi para não entrar e uma boiada para não sair	
d) Perco muita energia com isso e não sei como resolver	
e) Sim, não consigo ficar de fora	
2.Você gosta de falar dos outros?	
a) Não, vejo isso como um problema	
b) Raramente, tenho lembranças que isso já aconteceu	
c) Só faço críticas construtivas	
d) Muitas vezes não consigo dominar a minha lingua	
e) Sim, tenho esse hábito	
3.Você gosta de fazer críticas?	
a) Não, nunca ouvi alguém falar isso sobre mim	
b) Presencio isso acontecendo com outras pessoas.	
c) Acontece comigo mas não me afeta	
d) Sim, eu faço isso para ajudar as pessoas	
e) Sim, a crítica é construtiva	
4.Você tem mania de ser perfeccionista?	

a) Não, nunca ouvi alguém falar isso sobre mim	
b) Raramente, mas presencio isso acontecendo com outras pessoas.	
c) Acontece comigo mas não me afeta consideravelmente	
d) Aconteceu comigo uma ou mais vezes e acredito que não tenha me afetado.	
e) Sim, sofro com isso e não sei como me livrar	
MÉDIA	0%

CULPA

1.Você costuma pegar para si o problema de outros?

a) Não ou não me lembro que isso tenha acontecido	
b) Raramente, presencio isso com outras pessoas	
c) As vezes, aconteceu comigo mas não me afetou e já superei	
d) Habitualmente, mas acredito que não tenha efeito nos meus resultados	
e) Sempre, e isso só me gera problemas, não aguento mais	

2.Você se acha na obrigação de resolver todos os problemas?

a) Não consigo canalizar essa energia muito bem	
b) Raramente, presencio isso com outras pessoas	
c) As vezes, aconteceu comigo mas não me afetou	
d) Habitualmente, mas acredito que não tenha efeito nos meus resultados	
e) Sempre, e isso só me gera mais problemas, não aguento mais	

3.Você se prejudica para manter a sua palavra?

a) Não me lembro que isso tenha acontecido comigo.	
b) Presenciei isso acontecendo com pessoas próximas	
c) Aconteceu comigo mas não me afetou consideravelmente ou já perdooi.	
d) Aconteceu comigo uma ou mas vezes e acredito que não tenha me afetado.	
e) Sim e isso me prejudica até hoje.	

4.Você se sente culpado quando comete algum erro?

a) Não ou não me lembro que isso tenha acontecido	
b) Raramente, presenciei acontecendo com outras pessoas.	
c) As vezes, aconteceu comigo mas não me afetou e já me perdooi	
d) Habitualmente, mas acredito que não tenha efeito nos meus resultados	
e) Sempre, e isso me trava até hoje	

MÉDIA **0%**

DEPRESSÃO E ANSIEDADE

1.Você costuma se preocupar demais com situações que ainda não

a) Não, definitivamente vivo um dia de cada vez	
b) Raramente, mas vejo outras pessoas fazendo muito isso	
c) As vezes me pego pensando nos problemas que tenho para enfrentar	

d) Acontece comigo, mas acredito que isso não tem afetado meus resultados	
e) Sim, fico diariamente pensando sobre as coisas que podem acontecer	
2.Você pensa muito no futuro?	
a) Não, vivo um dia de cada vez	
b) Raramente, vejo outras pessoas fazendo muito isso	
c) As vezes me pego pensando nos problemas que tenho que enfrentar	
d) Acontece comigo, mas acredito que isso não tem afetado meus resultados	
e) Sim, fico diariamente pensando sobre as coisas que podem acontecer	
3.Você pensa muito no passado?	
a) Não, o que passou passou	
b) Raramente, vejo outras pessoas fazendo muito isso	
c) As vezes me pego pensando nas coisas que já vivi	
d) Acontece comigo, mas acredito que isso não tem afetado meus resultados	
e) Sim, fico diariamente lembrando sobre as coisas que passaram	
4.Você sente mágoa e tem dificuldade em perdoar?	
a) Não, o que passou passou	
b) Raramente, vejo outras pessoas fazendo muito isso	
c) As vezes me pego pensando nas coisas que fizeram pra mim	
d) Acontece comigo, mas acredito que isso não tem afetado meus resultados	
e) Sim, fico diariamente lembrando coisas que me fazem mal	
MÉDIA	0%

ESCASSEZ

1.Sua família já foi escassa?	
a) Não ou não me lembro	
b) Presenciei acontecendo com outras famílias	
c) Existia muito controle	
d) Já aconteceu comigo e acredito que não tenha me afetado	
e) Sofro com isso até hoje	
2.Falta bens ou serviços na sua vida atualmente?	
a) Não, vivo com abundância	
b) Tenho só lembranças da minha infância	
c) Vivi isso na minha infância, é indiferente para mim	
d) Sim, eu sinto que preciso melhorar	
e) Sim, sofro muito com isso	
3.O que você acha dos recursos disponíveis e desejos humanos?	
a) Não me baseio em estatísticas	
b) Vou ter acesso aos recursos, mas não sei se meus descendentes terão	
c) Meus desejos são realizáveis, mas tem limites	
d) Acho que tem bastante recurso, mas não é pra mim	

e) Eu nem desejo nada, acho que não tem pra todo mundo e eu estou nesse meio que não merece	
4.Você tem dinheiro na sua carteira?	
a) Sim, o mês inteiro	
b) Raramente fico sem dinheiro na carteira	
c) Não gosto de andar com dinheiro na carteira	
d) Quase nunca	
e) Nunca tenho	
MÉDIA	0%

MEDO DE ERRAR	
1.Alguém já te traiu?	
a) Não ou não me lembro que isso tenha acontecido comigo.	
b) Raramente, presenciei acontecendo com outras pessoas.	
c) Aconteceu comigo mas não me afetou consideravelmente	
d) Sim, uma ou mais vezes, mas acredito que não tenha me afetado meus resultados	
e) Sim, e sofro com isso até hoje	
2.Você já deixou de entrar em grandes oportunidades por não tomar uma decisão?	
a) Não me lembro deste fato ou nunca ouvi falar que isso tenha acontecido comigo	
b) Raramente, presenciei acontecendo com outras pessoas	
c) Aconteceu comigo mas não me afetou consideravelmente	
d) Aconteceu comigo uma ou mais vezes e acredito que não tenha me afetado	
e) Sim, e sofro com isso até hoje	
3.Você já enganou alguém?	
a) Não me lembro deste fato ou nunca ouvi falar que isso tenha acontecido comigo.	
b) Raramente, presenciei acontecendo com outras pessoas.	
c) Aconteceu comigo mas não me afetou consideravelmente ou já perdoei.	
d) Aconteceu comigo uma ou mais vezes e acredito que não tenha me afetado.	
e) Sim e sofro com isso até hoje.	
4.Você tem medo de altura?	
a) Não ou não me lembro que isso tenha acontecido comigo	
b) Raramente, presenciei acontecendo com outras pessoas	
c) Aconteceu comigo mas não me afetou consideravelmente	
d) Aconteceu comigo uma ou mais vezes e acredito que não tenha me afetado meus resultados	
e) Sim, e sofro com isso até hoje	
MÉDIA	0%

PAIS DITADORES

1. Seu lar quando criança, era um ambiente seguro?

- | | |
|--|--|
| a) Sim, sentia essa proteção | |
| b) Sim, mas presenciei acontecimentos que me deixaram inseguro | |
| c) As vezes, mas não me afetou consideravelmente e já perdoei | |
| d) Não, mas acredito que isso não tenha me afetado | |
| e) Não, sofri muito e sofro as consequências até hoje | |

2. Seus pais eram autoritários?

- | | |
|---|--|
| a) Não me lembro que isso tenha acontecido comigo | |
| b) Não, mais presenciei acontecimentos que me deixaram inseguro | |
| c) As vezes, mas não me afetou consideravelmente e já perdoei | |
| d) Sim, mas acredito que isso não tenha me afetado | |
| e) Sim, sofri muito e sofro as consequências até hoje | |

3. Você se sentia abandonado por seus pais?

- | | |
|---|--|
| a) Não, sempre me senti seguro | |
| b) Não, mais presenciei acontecimentos que me deixaram inseguro | |
| c) As vezes, mas não me afetou consideravelmente e já perdoei | |
| d) Sim, mas acredito que isso não tenha me afetado | |
| e) Sim, sofri muito e sofro as consequências até hoje | |

4. Você se sentia amado por seus pais

- | | |
|--|--|
| a) Sim, sentia essa proteção | |
| b) Sim, mas presenciei acontecimentos que me deixaram inseguro | |
| c) As vezes, mas não me afetou consideravelmente e já perdoei | |
| d) Não, mas acredito que isso não tenha me afetado | |
| e) Não, sofri muito e sofro as consequências até hoje | |

MÉDIA	0%
-------	----

PROCRASTINAÇÃO

1. Com que frequência você usa a frase "não preciso fazer hoje o que eu posso

- | | |
|---|--|
| a) Eu não uso ou nunca ouvi falar sobre isso | |
| b) Raramente | |
| c) Penso as vezes mas isso não tem impacto nos meus resultados. | |
| d) Com muita frequência e não sei como resolver isso. | |
| e) Sempre, e sofro muito com isso | |

2. Como você escolhe suas prioridades?

- | | |
|--|--|
| a) Pela importância dela | |
| b) Pela urgência dela | |
| c) Pela dificuldade dela | |
| d) Pela facilidade dela | |
| e) Fico ansioso e tenho muita dúvida na hora de escolher | |

3.Você costuma cumprir com aquilo que fala?		
a) Sim, sempre cumpro com os meus compromissos		
b) Costumo cumprir sempre que possível		
c) Algumas vezes esqueço		
d) Não, na maioria das vezes		
e) Nunca consigo, é uma grande dificuldade para mim		
Você costuma cumprir prazos?		
a) Sim, sempre		
b) Costumo cumprir sempre que possível		
c) Algumas vezes esqueço		
d) Não, na maioria das vezes		
e) Nunca consigo, é uma grande dificuldade para mim		
MÉDIA		0%

REJEIÇÃO		
1.As pessoas que se aproximam de você costumam se afastar com o tempo?		
a) Não ou nunca ouvi falar que isso tenha acontecido		
b) Raramente		
c) As vezes		
d) Sim, mais aprendi a lidar com isso		
e) Sim e sofro muito com isso		
2.Você tem dificuldade em receber presentes?		
a) Não ou nunca ouvi falar que isso tenha acontecido		
b) Raramente		
c) As vezes		
d) Sim, mais aprendi a lidar com isso		
e) Sim e sofro muito com isso		
3.Você tem problemas em relação a convivência social?		
a) Não ou nunca ouvi falar que isso tenha me incomodado		
b) Raramente		
c) As vezes		
d) Sim, mais aprendi a lidar com isso		
e) Sim e sofro muito com isso		
4.Você teve uma boa convivência com seus pais?		
a) Sim ou nunca ouvi falar que isso tenha me incomodado		
b) Quase sempre		
c) As vezes isso me incomoda		
d) Não, mais aprendi a lidar com isso		
e) Não e sofro muito com isso		
MÉDIA		0%

RELIGIOSO

1.Você gasta sua energia julgando pessoas por aquilo que falam ou fazem?

- a) Não. Consigo canalizar essa energia muito bem
- b) Vivi em um ambiente cheio de julgamento e isso afeta apenas os meus pensamentos
- c) Penso as vezes mas isso não tem impacto nos meus resultados
- d) Perco muita energia com isso e não sei como resolver
- e) Sim, sempre estou cuidando da vida de alguém

2.Você já usou indevidamente da sua autoridade?

- a) Não me lembro deste fato ou nunca ouvi falar que isso tenha acontecido comigo
- b) Raramente, presenciei isso acontecendo com outras pessoas
- c) Já fiz isso, mas não me afetou consideravelmente eu já me perdoei
- d) Aconteceu comigo uma ou mais vezes e acredito que não tenha não tenha me afetado
- e) Sim, acontece sempre

3.Você tem adimiração excessiva por algo ou alguém?

- a) Não tenho nenhum problema com isso
- b) Raramente, vejo isso em outras pessoas
- c) Já fiz isso, mas não me afetou consideravelmente
- d) Aconteceu comigo uma ou mais vezes
- e) Sim, sinto isso sempre

4.Você tem problemas em quebrar regras?

- a) Não me lembro deste fato
- b) Presencio frequentemente isso acontecendo com outras pessoas.
- c) Aconteceu comigo mas não me afetou consideravelmente
- d) Aconteceu algumas vezes comigo e me senti muito mal
- e) Sim e isso me gera muito transtorno na minha mente

MÉDIA 0%

SEXUALIDADE

1.O sexo hoje é um tabu pra você?

- a) Não é nenhum problema pra mim
- b) Tenho lembranças que é um problema pra minha família
- c) Mesmo tendo acontecido comigo foi indiferente pra mim
- d) Eu não domino a meus desejos sexuais e isso tem me atrapalhado um pouco
- e) Não sou feliz sexualmente

2.Você gasta sua energia sexual de forma indevida?

- a) Eu definitivamente não canalizo essa energia muito bem
- b) Vivi em ambiente promíscuo e isso afeta apenas os meus pensamentos
- c) Penso as vezes mas isso não tem impacto nos meus resultados

d) Perco muita energia com isso e não sei como resolver isso	
e) Estou completamente afundado e sem direção nesta área, isso tem me consumido	
3.Você já acionou sexualmente alguém?	
a) Não me lembro deste fato ou nunca ouvi falar que isso tenha acontecido comigo	
b) Presenciei acontecendo com outras pessoas	
c) Aconteceu comigo mas não me afetou consideravelmente ou já perdoei	
d) Aconteceu comigo uma ou mais vezes e acredito que não tenha não tenha me afetado	
e) Sofri e isso gerou um bloqueio até hoje	
4.Você já foi acionado sexualmente?	
a) Não me lembro deste fato ou nunca ouvi falar que isso tenha acontecido comigo	
b) Presenciei acontecendo com outras pessoas	
c) Aconteceu comigo mas não me afetou consideravelmente ou já perdoei	
d) Aconteceu comigo uma ou mais vezes e acredito que não tenha não tenha me afetado	
e) Sofri e isso gerou um bloqueio até hoje	
MÉDIA	0%

TIMIDEZ	
1.A timidez é um tabu pra você?	
a) Não ou nunca ouvi ninguém falar isso para mim	
b) Raramente, já presenciei isso acontecer com outras pessoas	
c) As vezes, aconteceu comigo mas não me afetou e já perdoei	
d) Habitualmente, mas acredito que não tenha efeito nos meus resultados	
e) Sempre, e isso me trava até hoje	
2.Você já perdeu oportunidades por ser muito tímido?	
a) Não ou nunca ouvi alguém falar isso para mim	
b) Raramente, já presenciei isso acontecer com outras pessoas	
c) As vezes, aconteceu comigo mas não me afetou e já perdoei	
d) Habitualmente, mas acredito que não tenha efeito nos meus resultados	
e) Sempre, e isso me trava até hoje	
3.Você se acha uma pessoa introvertida?	
a) Não	
b) Raramente	
c) Sim, acontece comigo algumas vezes, mas não me afeta	
d) Sim, acontece comigo frequentemente	
e) Sempre, não me sinto confortável em público	
4.Você tem dificuldades para tirar fotos e gravar vídeos?	
a) Não ou nunca ouvi ninguém falar isso sobre mim.	
b) Raramente, já presenciei isso acontecer com outras pessoas.	

c) As vezes, aconteceu comigo mas não me afetou	
d) Habitualmente, mas acredito que não tenha efeito nos meus resultados	
e) Sempre, e isso me trava até hoje	
MÉDIA	0%

VITIMISMO

1.Você costuma se achar o patinho feio?

a) Não ou nunca ouvi alguém falar isso para mim	
b) Raramente, já presenciei acontecendo com outras pessoas	
c) As vezes, aconteceu comigo mas não me afetou e já perdoei	
d) Habitualmente, mas acredito que não tenha efeito nos meus resultados	
e) Sempre, e isso gerou um trauma em mim	

2.Você se sente culpado por todas as coisas que dão errado?

a) Não ou nunca ouvi alguém falar isso para mim	
b) Raramente, já presenciei isso acontecer com outras pessoas	
c) As vezes, aconteceu comigo mas não me afetou e já me perdoei	
d) Habitualmente, mas acredito que não tenha efeito nos meus resultados	
e) Sempre, e isso está acabando comigo	

3.Você tem necessidade de aprovação?

a) Não ou nunca ouvi alguém falar isso para mim	
b) Raramente, já presenciei acontecendo com outras pessoas	
c) As vezes, aconteceu comigo mas não me afetou	
d) Habitualmente, mas acredito que não tenha efeito nos meus resultados	
e) Sempre, e isso gerou um bloqueio até hoje	

4.Você tem problema em confiar em pessoas?

a) Não ou nunca ouvi alguém falar isso para mim	
b) Raramente, já presenciei isso acontecer com outras pessoas	
c) As vezes, aconteceu comigo mas não me afetou e já perdoei	
d) Habitualmente, mas acredito que não tenha efeito nos meus resultados	
e) Sempre, e isso me trava até hoje	

MÉDIA 0%

LEGENDA PARA IDENTIFICAÇÃO DO BLOQUEIO

0% - 5%

VOCÊ NÃO TEM ESTE TIPO DE BLOQUEIO EVIDENCIADO EM VOCÊ

6% - 30%

ESTE TIPO DE BLOQUEIO TE AFETA, PORÉM NÃO É DETERMINANTE NO MOMENTO, MAS DEPOIS VÁ PRA CIMA DELE

31% - 50%

AS EXPERIÊNCIAS OU FATOS SÃO RELEVANTES, FICOU GRAVADO NO HD, TE CONFUNDE,
NÃO É SUA PRIORIDADE AGORA, MAS DEPOIS JÁ SABE NÉ, VÁ PRA CIMA DESSES

51% - 74%

EXISTE O BLOQUEIO

RESUMO COM AS MÉDIAS DOS SEUS BLOQUEIOS %

APRENDIZAGEM 0%

CRIATIVIDADE 0%

COMPLEXO DE INFERIORIDADE 0%

CRÍTICAS 0%

CULPA 0%

DEPRESSÃO E ANSIEDADE 0%

ESCASSEZ 0%

MEDO DE ERRAR 0%

PAIS DITADORES 0%

PROCRASTINAÇÃO 0%

REJEIÇÃO 0%

RELIGIOSO 0%

SEXUALIDADE 0%

TIMIDEZ 0%

VITIMISMO 0%