

# TESTE RÁPIDO

## Qual o Nível de Arrumação da Sua Mente?



Este TESTE foi elaborado para te ajudar a fazer um **diagnóstico inicial** do seu bem-estar e da organização da sua mente. Responda com honestidade, escolhendo a opção que melhor reflete sua realidade na maioria das vezes. Não há respostas certas ou erradas; o objetivo é se autoconhecer.

**Instruções:** Para cada pergunta, assinale a opção que melhor te representa.

- A = 1 ponto
  - B = 2 pontos
  - C = 3 pontos
  - D = 4 pontos
- 

### Perguntas:

#### 1. Com que frequência você se sente com a mente "cheia" ou sobrecarregada por pensamentos e preocupações?

- a) Nunca ou raramente. Minha mente costuma ser um lugar calmo. (1 ponto)
- b) Às vezes, em situações de maior estresse. (2 pontos)
- c) Frequentemente, quase todos os dias me sinto sobrecarregado(a). (3 pontos)
- d) Sempre. Minha mente parece estar em um caos constante. (4 pontos)

#### 2. Quão fácil é para você se concentrar em uma única tarefa sem se distrair com outros pensamentos ou notificações?

- a) Muito fácil. Consigo manter o foco por longos períodos. (1 ponto)
- b) Razoavelmente fácil, mas me distraio de vez em quando. (2 pontos)
- c) Difícil. Minha mente pula de uma coisa para outra constantemente. (3 pontos)
- d) Muito difícil. Estou sempre divagando ou me perdendo em distrações. (4 pontos)

#### 3. Quando surge um problema ou uma tarefa desagradável, qual é a sua tendência?

- a) Resolvo ou planejo a resolução o mais rápido possível. (1 ponto)
- b) Lido com isso em um tempo razoável, sem muita demora. (2 pontos)
- c) Adio a tarefa por um tempo, o que gera alguma preocupação. (3 pontos)
- d) Procrastino ao máximo, e isso me causa muita ansiedade e culpa. (4 pontos)

**4. Com que frequência você se pega "ruminando" (pensando repetidamente) sobre situações passadas ou preocupações futuras, sem chegar a uma solução?**

- a) Nunca ou quase nunca. Consigo seguir em frente facilmente. (1 ponto)
- b) Raramente, apenas com questões muito importantes. (2 pontos)
- c) Frequentemente, esses pensamentos me consomem por horas. (3 pontos)
- d) Constantemente. Sinto que não consigo sair desse ciclo vicioso. (4 pontos)

**5. Como você lida com suas emoções mais intensas (raiva, tristeza, frustração)?**

- a) Consigo reconhecê-las, nomeá-las e processá-las de forma saudável. (1 ponto)
- b) Reconheço, mas às vezes me sinto sobrecarregado(a) por elas. (2 pontos)
- c) Tendo a evitá-las ou suprimi-las, mas elas voltam depois. (3 pontos)
- d) Elas me dominam, e me sinto à mercê delas na maioria das vezes. (4 pontos)

**6. Após um dia estressante ou uma semana intensa, com que facilidade você consegue "desligar" sua mente e relaxar de verdade?**

- a) Muito fácil. Consigo relaxar e dormir bem. (1 ponto)
- b) Razoavelmente fácil, mas preciso de um tempo para descompressão. (2 pontos)
- c) Difícil. Minha mente continua agitada, mesmo em momentos de descanso. (3 pontos)
- d) Muito difícil. Sinto-me constantemente 'ligado(a)' e raramente relaxo de fato. (4 pontos)

**7. Você tem algum sistema (caderno, aplicativo, calendário) que te ajuda a organizar suas tarefas, ideias e compromissos, tirando-os da sua cabeça?**

- a) Sim, uso um sistema confiável e ele funciona muito bem para mim. (1 ponto)
- b) Tenho um sistema, mas não o utilizo de forma consistente. (2 pontos)
- c) Tenho algumas anotações soltas, mas nada muito organizado. (3 pontos)
- d) Não, guardo tudo na minha cabeça, ou não tenho sistema algum. (4 pontos)

**8. Com que frequência você estabelece limites claros (dizendo 'não', por exemplo) para proteger seu tempo e energia mental de novas demandas?**

- a) Sempre ou quase sempre. Protejo bem meus limites. (1 ponto)
- b) Na maioria das vezes, mas ainda me pego aceitando mais do que posso. (2 pontos)
- c) Raramente. Tenho dificuldade em dizer 'não' ou estabelecer limites. (3 pontos)

d) Nunca. Sinto que preciso aceitar tudo para não desapontar ninguém. (4 pontos)

**9. Quando sua rotina é interrompida por imprevistos, qual a sua reação geral?**

a) Adapto-me facilmente e encontro soluções com calma. (1 ponto)

b) Sinto um leve desconforto, mas consigo me ajustar. (2 pontos)

c) Sinto-me frustrado(a) e desorganizado(a), e me levo a me cobrar. (3 pontos)

d) Entro em pânico ou me sinto completamente fora do controle, levando à desordem mental. (4 pontos)

**10. Com que frequência você reconhece e celebra suas pequenas conquistas ou momentos de clareza mental?**

a) Faço isso regularmente e sinto gratidão pelo progresso. (1 ponto)

b) Às vezes me pego celebrando, mas não é uma prática constante. (2 pontos)

c) Raramente. Costumo focar mais no que falta fazer. (3 pontos)

d) Nunca. Não vejo motivos para celebrar pequenas coisas ou não percebo o progresso. (4 pontos)

---

**Resultado e Diagnóstico Inicial:**

**Some seus pontos e veja em qual faixa você se encaixa:**

**10 - 19 Pontos: Mente Leve e Organizada!** Parabéns! Sua mente parece ser um espaço bem organizado e funcional. Você demonstra grande clareza, foco e resiliência diante dos desafios. O Método ARRUMAR pode te ajudar a aprimorar ainda mais suas estratégias e a sustentar essa leveza de forma ainda mais consciente.

**20 - 29 Pontos: Mente em Reorganização!** Você já tem uma base sólida, mas sente que há espaço para melhorias. Há momentos de clareza, mas a sobrecarga e a desorganização ainda aparecem. Você está no caminho certo para aprimorar suas ferramentas e rotinas. O Método ARRUMAR será um guia poderoso para você avançar rumo a uma mente mais leve.

**30 - 39 Pontos: Mente no Limite!** Você provavelmente se sente frequentemente sobrecarregado(a) e com dificuldade de focar ou relaxar. A desordem mental pode estar impactando significativamente seu bem-estar. Não se preocupe, isso é um diagnóstico, não um julgamento. O Método ARRUMAR foi feito exatamente para você! Prepare-se para aprender ferramentas práticas que trarão alívio imediato e duradouro.

**40 Pontos ou Mais: Mente em Caos!** Sua mente parece ser um turbilhão constante, e você se sente exausto(a) e sem controle. A sobrecarga e o estresse são uma realidade diária. Respire fundo: você está no lugar certo. O Método ARRUMAR te dará os passos necessários para trazer ordem ao caos e reencontrar a paz e a leveza.

**Acesse: [www.arrumaçãomental.com.br](http://www.arrumaçãomental.com.br)**