

TESTE DE FREQUÊNCIA ENERGÉTICA

→ INSTRUÇÕES

Marque uma opção por pergunta.

No final, conte qual letra aparece mais vezes.

1. **Como você acordou hoje?**
A) Sem disposição • B) Mediano • C) Disposto(a)
2. **Como está sua mente agora?**
A) Confusa • B) Oscilando • C) Clara
3. **Suas emoções hoje foram predominantemente...**
A) Negativas • B) Misturadas • C) Positivas
4. **Você conseguiu manter foco nas tarefas?**
A) Não • B) Às vezes • C) Sim
5. **Como seu corpo se sente?**
A) Pesado • B) Neutro • C) Leve
6. **Você sentiu gratidão em algum momento?**
A) Não • B) Um pouco • C) Sim
7. **Nas últimas 24h, você ultrapassou limites pessoais importantes?**
(ex.: dormir menos, dizer “sim” por obrigação, segurar emoção)
A) Sim • B) Talvez • C) Não
8. **Seu corpo sinalizou desconfortos sem motivo claro?**
(ex.: aperto, frio, inquietação sem motivo claro)
A) Sim • B) Em alguns momentos • C) Não
9. **Alguma situação comum do dia drenou mais energia do que deveria?**
A) Sim • B) Talvez • C) Não
10. **Você assumiu problemas que não eram seus?**
A) Sim • B) Em parte • C) Não
11. **Teve dificuldade em apreciar algo bom que aconteceu?**
A) Sim • B) Só um pouco • C) Não
12. **Ao conversar com alguém, percebeu que sua energia mudou claramente depois?**
A) Piorou • B) Mudou, mas não sei como • C) Melhorou / Estável
13. **Você evitou sentir alguma emoção hoje?**
A) Sim • B) Não sei • C) Não

14. **Seus pensamentos estavam mais no futuro do que no presente?**
A) Sim • B) Às vezes • C) Não
15. **Você adiou algo simples sem motivo real?**
A) Sim • B) Só algumas coisas • C) Não
16. **Em momentos de pausa, sua mente continuou acelerada?**
A) Sim • B) Algumas vezes • C) Não
17. **Alguma coisa aparentemente pequena te irritou mais do que deveria?**
A) Sim • B) Um pouco • C) Não
18. **Você percebeu que sua respiração ficou curta ou irregular?**
A) Sim • B) Não prestei atenção • C) Não
19. **Hoje você fez algo automático sem perceber?**
A) Sim • B) Às vezes • C) Não
20. **Você se comparou com alguém hoje, mesmo sem querer?**
A) Sim • B) Pouco • C) Não
21. **Você se sentiu “apressado(a)” sem motivo real?**
A) Sim • B) Às vezes • C) Não
22. **Você comeu algo com pressa ou sem perceber o sabor?**
A) Sim • B) Algumas vezes • C) Não
23. **Você tentou controlar algo que não dependia de você?**
A) Sim • B) Parcialmente • C) Não
24. **Você teve algum pensamento repetitivo que voltou várias vezes?**
A) Sim • B) Um pouco • C) Não
25. **Você percebeu que falou “estou cansado(a)” mesmo sem estar fisicamente exausto?**
A) Sim • B) Às vezes • C) Não
-

Resultados

Maioria A — Frequência Baixa / Drenada

Sua energia está sendo puxada por fatores sutis: microestresses, autocobrança silenciosa, dispersão e limites ultrapassados.

Nada “grave”, mas é um sinal claro de que seu sistema interno está tentando voltar ao centro.

Práticas recomendadas: pausas conscientes, respiração lenta, reduzir demandas desnecessárias e retomar pequenas atividades prazerosas.

Maioria B — Frequência Intermediária / Instável

Você está oscilando entre presença e desconexão.

Algumas influências estão mexendo com seu campo energético sem que você perceba totalmente.

Práticas recomendadas: observar gatilhos, hidratar-se, organizar pequenas coisas, mover o corpo por 2–5 minutos.

Maioria C — Frequência Alta / Coerente

Seu campo está limpo e organizado.

Você demonstra boa autorregulação, presença e enraizamento.

Práticas recomendadas: manter seus rituais saudáveis, reforçar hábitos positivos e preservar seus limites para manter a coerência interna.