

Os 3 Segredos *Sobre se Relacionar*

A Web série

TESTE

Qual tipo de mulher você
tem sido nas suas relações hoje?

 @ARIANASCHLOSSER_

Os 3 Segredos
Sobre se Relacionar
A Websérie



Olá, eu sou Ariana Schlösser,
e é uma grande alegria e prazer te ter aqui!

 @ARIANASCHLOSSER_

**Vamos descobrir qual tipo de mulher
você tem sido nas suas relações hoje?!**

COMO FAZER ESTE TESTE?

- 1) Pegue papel e caneta.
- 2) Respire fundo e seja honesta e amorosa com você sobre estas 10 perguntas.
- 3) Anote no seu papel a resposta A, B, C, D ou E, que mais tem a ver com você para cada pergunta.
- 4) As instruções para descobrir o seu resultado serão dadas ao final das 10 perguntas.

PERGUNTA 1

Quando você tem um problema...

- A) Problema? Oi... Eu não tenho problemas, eu me resolvo sozinha.
- B) Não falo pra ninguém. Não quero incomodar, afinal sou eu quem tem que ajudar as pessoas e ser o porto seguro delas.
- C) Geralmente me desespero ou me sinto desesperançosa e penso que não vou dar conta sozinha.
- D) Ignoro e deixo a vida me levar...
- E) Tento me resolver, e se precisar peço ajuda!

ANOTE A OPÇÃO QUE MAIS TEM A VER COM VOCÊ.

PERGUNTA 2

Sobre seus sentimentos e emoções...

- A) Às vezes parece que eu não sinto muito porque me afastei das minhas emoções. Tenho dificuldade de dizer ou admitir: não dou conta, não consigo, não sei.
- B) Pareço fortuna-tá-tudo-bem-comigo-não-preciso-de-ninguém e às vezes parece que me dessebilizei da dor, até física... Quero ser mais admirada do que conhecida pelo que sinto e não sei pedir ajuda... Mas queria que adivinhassem o que eu preciso e me dessem colo sem eu precisar falar nada.
- C) Parece que eu sinto tudo demais, me confundo sentir de verdade com drama e eu realmente queria que alguém me ajudasse a tomar conta de mim e da minha vida.
- D) Nunca sei direito o que eu tô sentindo. Meus sentimentos parecem que vem com delay...
- E) Percebo que eu estou sentindo mesmo quando ainda não sei dar nome, me acolho como posso, sou gentil comigo e vejo o que eu posso fazer.

ANOTE A OPÇÃO QUE MAIS TEM A VER COM VOCÊ.

PERGUNTA 3

Sobre sua vida amorosa, você sente que:

- A) Não sinto que eu preciso me relacionar... Como eu sinto dificuldades em me relacionar isso costuma ser pesado, então prefiro a minha companhia.
- B) Eu preciso salvar as pessoas para elas poderem ser felizes, me torno mãe e/ou terapeuta. Busco sempre quem é mais fraco para que eu possa ser a conselheira das pessoas. Em geral me sinto ansiosa, culpada, solitária, insatisfeita ou deprimida.
- C) As pessoas precisam cuidar de mim para eu ser feliz, aceito migalhas com frequência para ter alguém por perto.
- D) Costumo entrar em relações complicadas e obviamente sem futuro sem avaliar. Tento me relacionar mas sempre acontece alguma coisa e elas dão errado. Me sinto ansiosa.
- E) Eu adoro me relacionar para ser mais feliz ainda do que já sou. Vou construindo um passo de cada vez, observando os movimentos da nossa dança e vou trocando conforme isso.

ANOTE A OPÇÃO QUE MAIS TEM A VER COM VOCÊ.

PERGUNTA 4

Como você lida com conflitos nas suas relações com as pessoas?

- A) Se tenho que me posicionar faço isso de forma impositiva e/ou que cria uma separação na relação... E se alguém me critica geralmente reajo mal.
- B) Evito conflitos, vivo pisando em ovos.
- C) Crio mais dramas a cada conflito.
- D) Tolero muito mais do que deveria para evitar a reação das pessoas e de repente explodo!
- E) Conflitos são importante e nos ajudam a crescer e melhorar a relação. Tento resolver as coisas da forma mais clara e saudável na hora em que aparecem.

ANOTE A OPÇÃO QUE MAIS TEM A VER COM VOCÊ.

PERGUNTA 5

**Nas suas relações mais próximas e íntimas,
se o outro está tendo um dia ruim:**

- A) Nem ligo, isso é um problema do outro.
- B) Sinto que tenho que consertar isso para ele sem ele mesmo me pedir... Quase insisto em mudar ele.
- C) Penso que não poderá me dar tanta atenção...
- D) Me sinto muito mal, não sei o que fazer!
- E) Me deixo a disposição para apoiá-lo no que posso, dentro dos meus limites e dou espaço para o outro.

ANOTE A OPÇÃO QUE MAIS TEM A VER COM VOCÊ.

PERGUNTA 6

Sobre os seus limites:

- A) Não me abro para as pessoas com frequência, sou cheia de muralhas e até digo não com bastante facilidade.
- B) Me sinto culpada ao dizer não e acabo não dizendo...
- C) Tendo a compartilhar tudo sobre mim com qualquer pessoa e penso que se eu disser muitos não as pessoas podem me abandonar.
- D) Eu nunca sei se quero dizer não, quando quero ou preciso dizer não... Compartilho demais sobre a minha vida, depois me arrependo.
- E) Geralmente quando preciso digo não da maneira mais graciosa possível que eu conseguir e tenho clareza da importância disso e porquê disso nas relações.

ANOTE A OPÇÃO QUE MAIS TEM A VER COM VOCÊ.

PERGUNTA 7

Quando um homem tenta te ajudar...

- A) Até parece que vou deixar um homem me ajudar.
- B) Me sinto culpada, não aceito, me sinto estranha em receber!
- C) Grudo nele e acredito que ele poderá me salvar dos meus problemas.
- D) Não sei como lidar com receber, com os homens, e me relacionar... Fico sem saber o que fazer.
- E) Fico feliz em receber ajuda, aceito e agradeço!

ANOTE A OPÇÃO QUE MAIS TEM A VER COM VOCÊ.

PERGUNTA 8

Na sua relação com você mesma:

- A) Sou dura comigo (tenho medo de amolecer demais e perder a mão) e sou exigente comigo... Preciso mostrar para o mundo que eu dou conta sozinha.
- B) Eu tento ser perfeita e sinto raiva de mim mesma frequentemente. Me cobro quando erro, rumino demais. Sempre estou me analisando e me criticando achando que eu poderia ser melhor. Sinto frequentemente que tem algo de errado comigo mesma. No fundo sinto vergonha de mim.
- C) Sinto dó de mim a maior parte do tempo e me trato mal...
- D) Tenho dificuldade de confiar nos meus sentimentos e nas minhas decisões. Tenho intuição sobre o que é certo, mas muitas vezes passo por cima disso por não confiar em mim mesma.
- E) A maior parte do tempo me trato bem, tenho paciência comigo e entendo que não sou e não preciso ser perfeita.

ANOTE A OPÇÃO QUE MAIS TEM A VER COM VOCÊ.

PERGUNTA 9

Quando você está numa relação amorosa:

A) Muito difícil eu conseguir me relacionar de forma mais profunda... Fico prevendo quando vou abandonar o outro.

B) Geralmente escondo as coisas que acontecem na minha relação por vergonha das coisas como são. E quando percebo um problema vejo que é o outro quem precisa mudar, e eu preciso educar ele.

C) Fico prevendo que o outro vai me deixar.

D) Me sinto cega sem saber o que está acontecendo, fico muito ansiosa...

E) Gosto de me relacionar e entendo a responsabilidade dos dois pela relação e foco na solução da minha parte das questões.

ANOTE A OPÇÃO QUE MAIS TEM A VER COM VOCÊ.

PERGUNTA 10

Sobre intimidade:

- A) Tenho medo de muita intimidade me fazer me sentir sufocada.
- B) Tenho medo das pessoas me conhecerem muito profundamente, e de ser julgada ao me mostrar verdadeiramente. Meus familiares e mesmo amigos mais próximos muitas vezes não fazem ideia do que estou passando ou sentindo.
- C) Perecebo que crio drama para tentar me conectar e aprofundar a relação...
- D) Sinto dificuldade de me abrir e criar/manter uma real intimidade com as pessoas.
- E) Eu gosto de criar a intimidade, busco fazer isso conforme a relação vai sendo construída e é importante para mim poder me mostrar e ser respeitada por quem eu sou e o que sinto... Assim como ver o outro e respeitá-lo porque quem ele é e pelo o que ele sente.

ANOTE A OPÇÃO QUE MAIS TEM A VER COM VOCÊ.

RESULTADO DO SEU TESTE

PARABÉNS POR TER VINDO ATÉ AQUI!

Antes de ler o resultado do **seu perfil** saiba que o objetivo didático deste material é compreender melhor o seu nó nos relacionamentos e a sua maior dor... Que é onde também existe muito potencial.

Saiba que seja qual for o seu perfil no momento, ele foi muito importante para você conseguir se relacionar até agora.

SEU RESULTADO:

Se você somou mais letras A,
você está mais para o perfil durona demais.

Se você somou mais letras B,
você está mais para o perfil salvadora de tudo e todos.

Se você somou mais letras C,
você está mais para o perfil carente demais.

Se você somou mais letras D,
você está mais para o perfil perdida nas relações.

Se você somou mais letras E,
você está mais para o perfil segura nas relações.

*Você pode ter empatado, ou ter ficado com 2 ou mais perfis com valores próximos... Saiba que você pode ter mais de um perfil predominante na sua forma de relacionar. Recomendo que leia sobre os que mais somou, e reflita o que faz sentido para você!

PERFIL: A Dura Demais

Você provavelmente é uma mulher forte e decidida, se dá bem no trabalho, e tem uma vida independente.

Você pode ser rígida e exigente demais com os outros e com você mesma, e com a vida, muito por medo de amolecer e parar de ter resultados... E deixar a peteca da vida cair.

Hoje você talvez enche o peito pra dizer que não precisa de ninguém mas muito disso pode vir de um medo de que se relacionar possa te sufocar, provavelmente porque já se sentiu muito invadida em suas relações. Mas talvez se sinta assim porque não saiba colocar limites de uma forma verdadeiramente produtiva e que gere mais intimidade e não distância.

Você pode sentir que seu coração anda fechado e acha que no fundo ninguém é bom o suficiente para se relacionar com você.

Mas você pode mudar, pode parecer que não... Mas pode mudar como se relaciona! E muitas mulheres já conseguiram fazer isso. Se você deseja descobrir como pode se abrir sem se sentir sufocada e aprender como viver sua relação com você mesma, com os outros e com a vida de uma maneira mais leve, gostosa, verdadeira a WEBSÉRIE Os 3 Segredos Sobre se Relacionar é para você!

PERFIL: A Salvadora de Tudo & Todos

Você tem uma visão forte do potencial de outro, sente um impulso de consertar e salvar as pessoas. Se adapta facilmente às necessidades dos outros, mas não sabe quais são as suas nem você mesma consegue se dar o que precisa, apesar de parecer muito fortona e resolvidona por fora.

Você costuma se relacionar com pessoas “mais fracas” que você, que precisam da sua ajuda, e está sempre a disposição para os melhores conselhos mas que você mesma não consegue, e no fundo você sofre sozinha e sente que não pode contar com os outros e ninguém te conhece de verdade, porque no fundo isso te assusta muito. E isso te dói.

Você fica chateada quando não seguem os seus pitacos porque tem a ilusão que se todos apenas seguissem o seu jeito tudo daria certo. É uma necessidade de controle, pois é difícil para você lidar com a vulnerabilidade da vida e de ser humana.

E como você tem dificuldades em admitir as suas limitações, e então fica presa em seus problemas, porque ignora eles... Não pode admitir que os tem, então a sua vida fica sem soluções, mas como você se distrai olhando pro outro não percebe que está deixando de viver uma vida melhor e mais leve pra você mesma.

Mas você pode mudar, pode parecer que não mas pode! E muitas mulheres já conseguiram fazer isso. Se você quer descobrir como se permitir ser conhecida de verdade numa relação, se vulnerabilizar mais e sentir, experimentar mais intimidade, e se relacionar com o outro, com a vida e com você mesma de um maneira mais leve e verdadeira a WEBSÉRIE Os 3 Segredos Sobre Se Relacionar é para você!

PERFIL: A Carente Demais

Você gosta de se relacionar e é sensível.

Mas você sente que é o outro que vai te trazer todos os sentimentos bons que você tem buscado há tanto tempo, e por isso você sente que precisa que alguém “cuide de você pra você” ou “te salve”, ou que precisar estar num relacionamento para sobreviver. E isso te traz muita ansiedade.

Muitas vezes por mais que o outro seja bom para você, parece que nada é suficiente e que você precisa de mais.

Provavelmente se sente demasiadamente sozinha ou abandonada, e tem certo desespero em relação aos teus relacionamentos que te consome muita energia. E que faz você meter os pés pelas mãos nas suas relações. E então você muitas vezes entra num ciclo de se culpar por tudo e se tratar mal e/ou culpar o outro por tudo e o tratar mal.

Mas você pode mudar, pode parecer que não... Mas pode! E muitas mulheres já conseguiram fazer isso. Se você deseja conhecer a sua força e autonomia emocional e uma nova forma mais leve e saudável de se relacionar e experienciar o outro, a WEBSÉRIE Os 3 Segredos Sobre se Relacionar é para você!

PERFIL: A Perda nas Relações

Você sente que parece que você perdeu alguma aula a vida sobre “se relacionar” e que todo mundo sabe alguma coisa milagrosa menos você.

Sente que precisa de alguma ajuda porque sozinha os resultados não são satisfatórios, ou te levam sempre pro mesmo ponto... Mas não sabe por onde começar a buscar ajuda. Afinal, se relacionar de uma maneira produtiva não deveria ser algo que eu saberia naturalmente?

E pode ser que você esteja sentindo que com o passar do tempo apesar de estar aprendendo mais.. Que muitos padrões estão piorando nas suas relações... E sinceramente isso é cansativo.

Você sente que precisa mudar mas não sabe o que precisa mudar ou como, nem se é de fato capaz de mudar ou se nasceu com algum defeito de fábrica (o que não é verdade!).

Mas você pode mudar, e muito. Pode aprender a se relacionar! E muitas mulheres já conseguiram fazer isso. Se você deseja aprender o que ainda não te ensinaram sobre se relacionar e que será decisivo para mudar todas as suas relações para sempre, a WEBSÉRIE Os 3 Segredos Sobre se Relacionar é para você!

PERFIL: Segura nas Relações

Parabéns! Você provavelmente tem relações funcionais e gosta e se sente à vontade para se relacionar.

Essa habilidade foi conquistada, e isso torna a sua vida muito mais leve, gostosa, e você sente tem o impacto disso em todas as áreas da sua vida, pois consegue lidar com a realidade de uma forma produtiva!

Isso não significa que tudo são flores na sua vida, mas que você consegue lidar com as demandas da vida com segurança e de uma forma mais adulta.

Se você deseja aprender mais ainda sobre se relacionar, novas posturas e segredos que não nos contam nem na terapia sobre se relacionar, e a WEBSÉRIE Os 3 Segredos Sobre se Relacionar é para você!

Espero que este teste tenha te ajudado a se conhecer um pouco mais e saber que não está sozinha na sua forma de se relacionar até hoje.

Eu te espero para te mostrar posturas decisivas & segredos sobre relacionar que não nos contam nem na terapia.

Até lá se trate com carinho, e se observe nas suas relações com curiosidade e amorosidade. Esse já são passos e habilidades importantes que precisamos desenvolver.

E te convido a me seguir nas redes sociais e acompanhar o meu trabalho para ir se preparando e se aquecendo! Você vai amar!

Muito feliz de te ter aqui, poder compartilhar tanta coisa que muda profundamente as nossas vidas e relações para sempre... E pode ser útil na sua jornada.

Um grande beijo,
Ariana Schlösser.