



TESTE

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



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?

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

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.

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 **fortona-tá-tudo-bem-comigo-não-preciso-de-ninguém** e às vezes parece que me **dessenibilizei** da dor, até física... Quero ser mais admirada do que conhecida pelo que sinto e não 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.

@ARIANASCHLOSSER_

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.

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.

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.

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 os 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.

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.

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

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.

@ARIANASCHLOSSER_

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.

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

Percebo 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.

ACABOU!

Parabens 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.**

Vamos aos resultados?

a

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

b

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

c

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

d

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

e

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

a

Durona 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 e gostosa, **os meus emails da próxima semana são para você!**

b

Salvadora de Tudo e Todos

Você tem uma visão forte do potencial do 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 fortuna 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 uma maneira mais leve e verdadeira **não deixe de acompanhar meus emails na próxima semana, eles são para você!**

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, **os meus emails da próxima semana são para você!**

d

Perdida 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, **os meus emails da próxima semana são para você!**

e

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, **os meus emails da próxima semana são 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 se relacionar** que não nos contam nem na terapia.

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

E te convido a me seguir nas redes sociais e acompanhar 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.