

QUESTÕES DO TESTE DE AUTOANÁLISE

Você reclama sempre de "sentir-se mal" e, se sim, qual é a causa?

Você aponta defeitos de outras pessoas à menor provocação?

Você comete erros frequentemente no trabalho e, se sim, por quê?

É sarcástico e ofensivo ao conversar?

Evita deliberadamente se associar a alguém e, se sim, por quê?

Sofre frequentemente de indigestão? Se sim, qual é a causa?

A vida parece inútil e não há esperança no futuro para você? Se sim, por quê?

Gosta da sua ocupação? Se não, por quê?

Sente frequentemente autopiedade e, se sim, por quê?

Inveja aqueles que estão melhor que você?

A que dedica a maior parte do tempo, em termos de sucesso ou fracasso?

Está ganhando ou perdendo autoconfiança à medida que envelhece?

Aprende alguma coisa de valor com todos os erros?

Está permitindo que algum parente ou conhecido o preocupe? Se sim, por quê?

Às vezes, está "nas nuvens" e, outras vezes, nas profundezas do desânimo?

Quem tem a influência mais inspiradora sobre você? Por quê?

Tolera influências negativas ou desanimadoras que pode evitar?

É descuidado com sua aparência pessoal? Se sim, quando e por quê?

30 Apreendeu a "sufocar seus problemas" se mantendo ocupado demais para se deixar incomodar por eles?

31 Você se consideraria um "fraco sem vontade" se permitisse que outras pessoas pensassem por você?

32 Negligencia o banho interno até que a autointoxicação o deixe de mau humor e irritado?

33 Quantas perturbações preveníveis o incomodam, e por que você as tolera?

34 Recorre a bebida alcoólica, narcóticos ou cigarros para "acalmar os nervos"? Se sim, por que não tenta usar a força de vontade, em vez disso?

35 Alguém o "irrita" e, se sim, por que motivo?

36 Você tem um objetivo principal definido e, se tem, qual é, e que plano tem para conquistá-lo?

37 Sofre de algum dos seis medos básicos? Se sim, quais?

38 Tem algum método para se proteger da influência negativa alheia?

39 Faz uso deliberado de autossugestão para tornar sua mente positiva?

40 O que valoriza mais, suas posses materiais ou o privilégio de controlar os próprios pensamentos?

41 É facilmente influenciável pelos outros, contra suas próprias opiniões?

42 Acrescentou hoje algum valor ao seu arsenal de conhecimento ou estado mental?

43 Enfrenta as circunstâncias que o fazem infeliz, ou se esquia da responsabilidade?

- 283 Analisa todos os erros e fracassos e tenta lucrar com eles, ou age como se isso não fosse sua obrigação?
- 284 Pode nomear três de suas fraquezas mais prejudiciais? O que está fazendo para corrigi-las?
- 285 Incentiva outras pessoas a trazer suas preocupações a você por piedade?
- 286 Escolhe, entre suas experiências diárias, lições ou influências que colaboram com seu progresso pessoal?
- 287 Sua presença tem uma influência negativa regular sobre outras pessoas?
- 288 Que hábitos dos outros mais o incomodam?
- 289 Forma suas opiniões ou se deixa influenciar por outra pessoa?
- 290 Aprendeu a criar um estado mental com o qual consegue se proteger contra influências desanimadoras?
- 291 Sua ocupação o inspira com fé e esperança?
- 292 Tem consciência de ter forças espirituais de poder suficientes para manter a mente livre de todas as formas de medo?
- 293 Sua religião o ajuda a manter a mente positiva?
- 294 Sente que é seu dever compartilhar da preocupação de outras pessoas? Se sim, por quê?
- 295 Se acredita que "diga-me com quem andas e te direi quem és", o que aprendeu sobre si mesmo analisando os amigos que atrai?
- 296 Que relação você vê entre as pessoas com quem se associa de maneira mais próxima e qualquer infelicidade que possa sentir?

É possível que alguém que você considera um amigo seja, na verdade, seu pior inimigo, por causa dessa influência negativa sobre sua mente?

Por quais regras você julga quem é útil e quem o prejudica?

Quanto de 24 horas você dedica a:

- a. sua ocupação
- b. sono
- c. lazer e relaxar
- d. adquirir conhecimento útil
- e. simples desperdício

Quem entre seus conhecidos:

- a. mais o incentiva
- b. mais o alerta
- c. mais o desestimula
- d. mais o ajuda de outras maneiras

Qual é sua maior preocupação? Por que a tolera?

Quando alguém oferece conselho que não foi solicitado, você aceita sem questionar ou analisa os motivos dessa pessoa?

O que mais deseja, acima de tudo? Pretende realizar esse desejo? Está disposto a subordinar todos os outros desejos a este? Quanto tempo dedica diariamente a conquistá-lo?

Você muda de ideia com frequência? Se sim, por quê?

Costuma terminar tudo que começa?

Você se impressiona com facilidade com os negócios ou títulos profissionais, diplomas universitários ou riqueza de outras pessoas?

É facilmente influenciável pelo que outras pessoas pensam ou dizem de você?

Faz deferência às pessoas por seu *status* social ou financeiro?

Quem acredita ser a maior pessoa viva? Em que aspecto essa pessoa é superior a você?

Quanto tempo dedicou a estudar e responder essas questões? (É necessário um dia, pelo menos, para analisar e responder a lista inteira.)