

TESTE

Você repete padrões ou se relaciona de forma madura?

Jessica Y. Bissoqui

Instruções:

Responda cada pergunta escolhendo a alternativa que mais combina com você.

Pergunta 1

Quando você conhece alguém, você:

- (A) Observa comportamentos e decide se vale investir.
- (B) Se envolve rapidamente, sem avaliar bem.
- (C) Sente medo de perder e faz de tudo para agradar.

Pergunta 2

Quando ele demora a responder ou se afasta:

- (A) Mantém sua rotina e observa a situação.
- (B) Fica ansiosa e insegura.
- (C) Busca explicações desesperadamente ou envia várias mensagens.

Pergunta 3

Quando ele age de forma confusa (diz uma coisa e faz outra):

- (A) Questiona e avalia coerência entre palavras e atitudes.
- (B) Fica cheia de dúvidas sobre o que fazer.
- (C) Tenta agradar ou controlar para não perdê-lo.

Pergunta 4

Quando surgem sinais de alerta no início:

- (A) Reavalia se deve continuar ou não no relacionamento.
- (B) Acha que pode dar certo mesmo assim.
- (C) Ignora e segue envolvida.

Pergunta 5

Sobre estar sozinha:

- (A) Aproveita para se conhecer e crescer.
- (B) Tolerar, mas sente falta de alguém.
- (C) Evita a solidão, sente vazio e ansiedade.

Pergunta 6

Sobre seus relacionamentos passados:

- (A) Cada um trouxe aprendizado e experiência diferente.
- (B) Parece que você sempre atrai o mesmo tipo de pessoa.
- (C) Sempre acaba do mesmo jeito, com mágoa ou culpa.

Pergunta 7

Você tem clareza sobre o que é amor maduro (respeito, parceria, reciprocidade)?

- (A) Sim, reconheço e busco esse tipo de relação.
- (B) Mais ou menos, às vezes confundo paixão ou carência com amor.
- (C) Não, costumo confundir apego ou dependência com amor.

Pergunta 8

Você tem postura passiva no relacionamento, deixando o outro conduzir tudo?

- (A) Raramente, consegue se posicionar e expressar sua opinião.
- (B) Às vezes, depende da situação.
- (C) Frequentemente, deixa o outro decidir e segue sem opinar.

Pergunta 9

Você vive cheia de dúvidas e inseguranças sobre o comportamento do outro, por exemplo, quando ele some?

- (A) Raramente, consegue observar sem criar cenários mentais.
- (B) Às vezes, isso mexe com sua segurança e gera ansiedade.
- (C) Frequentemente, sente insegurança intensa e tenta controlar a situação.

A = 0 ponto	B = 1 ponto	C = 2 Pontos	Total
-------------	-------------	--------------	-------

Resultado

- **0 a 5 pontos – Você se relaciona de forma madura:** Tem consciência dos próprios limites, sabe observar comportamentos e prioriza vínculos saudáveis.
- **6 a 12 pontos – Você às vezes repete padrões emocionais:** Já tem algum autoconhecimento, mas ainda oscila. Com atenção, pode desenvolver relações mais maduras. Se não cuidar, pode piorar.
- **13 a 18 pontos – Você repete padrões emocionais prejudiciais:** É hora de se preparar emocionalmente para entender o que te moldou, trabalhar seus medos e autoestima e aprender a reconhecer o que é amor maduro.



Se você percebe que repete padrões, esse é o sinal para iniciar sua transformação.

Descubra como desenvolver maturidade emocional e construir relações saudáveis:

CLIQUE AQUI PARA ACESSAR