



Seu nome: \_\_\_\_\_

data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/20\_\_\_\_

## TESTE DE PROPÓSITO NA VIDA

**Instruções:** Escreva o número (1 a 5) ao lado de cada frase, que seja a mais verdadeira para você neste momento.

1. Eu geralmente sou\estou:	1	2	3	4	5
Entediado					Entusiasmado
2. A vida para mim parece\aparenta:	1	2	3	4	5
Completamente rotina					Sempre animada\empolgante
3. Na vida, eu possuo:	1	2	3	4	5
Nenhum objetivo ou meta\planos					Objetivos e meta\planos claros
4. Minha existência pessoal é:	1	2	3	4	5
Completamente sem propósito\sem sentido					com propósito\decidida e significativa
5. Todo dia é:	1	2	3	4	5
exatamente o mesmo					Constantemente novo e diferente
6. Se eu pudesse escolher, eu:	1	2	3	4	5
Preferiria nunca ter nascido					Queria mais 9 vidas exatamente como esta
7. Depois de aposentar-me, eu:	1	2	3	4	5
Não faria nada o resto da minha vida					Faria algumas das coisas mais empolgantes \animadas das quais eu sempre quis
8. No que tange a alcançar\realizar os objetivos da vida, eu:	1	2	3	4	5
Não fiz qualquer progresso					Progridi à completo satisfação
9. Minha vida é:	1	2	3	4	5
Vazia, recheada\cheia apenas de desespero					Além dos limites com coisas empolgantes \animadas
10. Se eu morrer hoje, eu sentiria que a minha foi:	1	2	3	4	5
Completamente imprestável\inútil					Valeu muito a pena

11. Pensando na minha vida, eu:	1	2	3	4	5
Frequentemente me pergunto o porquê existo					Sempre vejo razões para estar aqui
12. Quando eu vejo o mundo em relação à minha vida, o mundo:	1	2	3	4	5
Me confunde completamente					Se encaixa\ajusta significativamente em minha vida
13. Eu sou:	1	2	3	4	5
Uma pessoa muito irresponsável					Uma pessoa muito responsável
14. Considerando a liberdade para escolher, eu acredito que os seres humanos são:	1	2	3	4	5
Completamente amarrados\comprometidos pelas limitações da hereditariedade e do meio ambiente					Totalmente livres para fazer todas as escolhas da vida
15. A respeito da morte, eu sou:	1	2	3	4	5
Despreparado e assustado					Preparado e destemido
16. Considerando o suicídio, eu:	1	2	3	4	5
Já pensei seriamente acerca disso como uma saída					Nunca dei ao suicídio um segundo pensamento
17. Eu considero a minha capacidade para encontrar um propósito ou uma missão na vida como:	1	2	3	4	5
Praticamente nenhuma					Muito boa
18. Minha vida está:	1	2	3	4	5
Fora das minhas mãos e controlada por fatores externos					Em minhas mãos e eu estou no controle dela
19. Encarar minha rotina de tarefas é:	1	2	3	4	5
Uma experiência dolorosa e entediante					Uma fonte de prazer e satisfação
20. Eu descobri:	1	2	3	4	5
Nenhuma missão ou propósito na vida					Um propósito gratificante\satisfatório

**PONTUAÇÃO:** Some todos os números que você escreveu (20-100). Uma pontuação menor que 50 pode indicar que você está experienciando\experimentando um “vazio existencial”, uma falta de significado ou propósito em sua vida neste momento.