

# AUTOAVALIAÇÃO DE SATISFAÇÃO COM A VIDA



## SAUDAÇÕES POSITIVAS!

Seja Bem-Vinda(o) a uma jornada de autoconhecimento.

Quero começar felicitando você por ter dado um passo importante na busca de autoconhecimento. Para ter resultados novos e diferentes é necessário fazer coisas diferentes, expandir a zona de conforto e ir na direção do crescimento pessoal.

Nesta jornada, você não está sozinho. Meu propósito é ajudar você a encontrar o equilíbrio emocional melhorando suas emoções positivas, bem-estar e a qualidade de vida.

Para que você possa começar essa caminhada de autoconhecimento, tenho os seguintes bônus:

1. **Teste De Satisfação Com A Vida.** Este teste é baseado na Ciência da Felicidade<sup>1</sup> e tem como objetivo mensurar a sua percepção momentânea com a vida. É um teste que pode ser feito várias vezes. Recomenda-se um intervalo de 30 dias entre as realizações
  - Aplicação: O teste deve ser respondido individualmente. Reserve um tempo para você. Procure um lugar na sua casa tranquilo, calmo e se concentre.
    - **Atenção!! Não existe certo ou errado... siga sua intuição.**
2. **Conhecendo minhas forças pessoais.** Este teste, também baseado na Ciência da Felicidade, visa identificar suas forças pessoais. Existem 24 forças que nós usamos nos nossos dias. Este teste visa identificar em qual grau de intensidade você as utiliza. As cinco primeiras forças são consideradas forças de assinatura, ou seja, as forças que você utiliza com maior frequência
  - Aplicação: O teste deve ser respondido individualmente. Reserve um tempo para você. Procure um lugar na sua casa tranquilo, calmo e se concentre. Recomenda-se destinar 20 minutos para o preenchimento. Logo, evite interrupções e distrações.
    - **Atenção!! Não existe certo ou errado... siga sua intuição.**
3. Para as (os) interessadas(os) em ter um feedback dos testes, basta entrar em contato pelo e-mail [saulo@sauloluna.com.br](mailto:saulo@sauloluna.com.br) e solicitar um atendimento online de 40 minutos.

Aproveitem a jornada de autoconhecimento!

Obrigado, fraterno abraço e Saudações Positivas!!

**Saulo Kasakevitch e Luna**

Psicanalista e Terapeuta Integrativo

---

<sup>1</sup> Ciência da felicidade é um termo para representar Psicologia Positiva – um movimento que foca nas características positivas do ser humano e não apenas em doenças, traumas ou aspectos negativos.



# AUTOAVALIAÇÃO DE SATISFAÇÃO COM A VIDA



## ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Usando uma escala de 1 a 7, indique seu grau de concordância com cada uma das afirmações a seguir.

7. Concordo totalmente
6. Concordo
5. Concordo parcialmente
4. Não concordo nem discordo
3. Discordo parcialmente
2. Discordo
1. Discordo totalmente

	1. Em muitos aspectos, a minha vida se aproxima do que eu considero ideal.
	2. Minhas condições de vida são excelentes.
	3. Estou satisfeito com a minha vida.
	4. Até agora tenho conseguido as coisas importantes que quero na vida.
	5. Se pudesse viver a minha vida de novo, eu não alteraria praticamente nada.
	Σ Somatório



# AUTOAVALIAÇÃO DE SATISFAÇÃO COM A VIDA



## RESULTADO

30 a 35 Extremamente satisfeito	Pessoas nesta faixa de pontuação amam suas vidas e sentem que as coisas vão muito bem. Contudo, o fato de estarem satisfeitas não significa que sejam complacentes. Na verdade, o crescimento e o desafio podem ser parte da razão pela qual elas se sentem satisfeitas. Para a maioria dos indivíduos nesta faixa, a vida é prazerosa e os principais domínios de suas existências
25 a 29 Satisfeito	As características acima também se aplicam às pessoas nesta faixa de pontuação. A diferença é que elas podem extrair motivação das áreas de suas vidas nas quais a satisfação é menor.
20 a 24 Medianamente satisfeito	A média da satisfação com a vida nas nações economicamente desenvolvidas situa-se nesta faixa de pontuação. As pessoas que se encontram nesta faixa estão <b>satisfeitas</b> com a maioria das diferentes áreas de suas vidas, mas percebem a necessidade de algumas melhorias em todas as áreas – ou de grandes melhorias em uma ou duas áreas. É importante observar que, embora essa situação possa ser vista como “normal” – uma vez que se aplica à boa parte das pessoas – quem se posiciona nesta faixa em geral quer promover mudanças em sua vida a fim de mover-se para um nível mais elevado.
15 a 19 Pouco satisfeito	Pessoas que pontuam nesta faixa geralmente <b>possuem pequenos, porém significativos</b> , problemas em diversas áreas de suas vidas. Ou, então, estão bem em diversas áreas, mas possuem uma área que representa um <b>problema substancial</b> para elas. Se o indivíduo moveu-se temporariamente de um nível mais alto de satisfação para este por causa de um evento recente, as coisas tenderão a melhorar com o tempo e a satisfação voltará a subir – para algumas pessoas, um pouco de insatisfação pode funcionar como motivador. Por outro lado, se a pessoa se sentir cronicamente “um pouco insatisfeita” com muitas áreas de sua vida, reflexão e mudanças são necessárias.
10 a 14 Insatisfeito	Pessoas nesta faixa de pontuação sentem-se substancialmente <b>insatisfeitas com suas vidas</b> . Elas podem estar mal em diversas áreas, e muito mal em uma ou duas áreas. Se a insatisfação for uma resposta a um grave evento recente (divórcio, falecimento de um ente querido, demissão...), é provável que, com o tempo, esses indivíduos retornem a seus níveis anteriores de satisfação.  Entretanto, se a insatisfação for crônica, mudanças se fazem necessárias – tanto nas atitudes quanto nos padrões mentais e atividades diárias. Nesta faixa, a pessoa pode não estar funcionando bem porque a infelicidade atua como uma distração. Embora a mudança positiva dependa sempre da pessoa, a ajuda de um especialista pode ser recomendável.
5 a 9 Extremamente insatisfeito	Pessoas nesta faixa de pontuação sentem-se substancialmente <b>infelizes</b> com suas vidas. Elas se inserem na descrição acima com as seguintes diferenças: este nível de insatisfação indica que a pessoa não está bem em múltiplas áreas de sua vida. E, em alguns casos (mas nem sempre), a insatisfação cronicamente extrema pode estar ligada ao alcoolismo ou ao abuso de substâncias tóxicas. A pessoa precisa mudar e a ajuda de especialistas é necessária.



# AUTOAVALIAÇÃO DE SATISFAÇÃO COM A VIDA



# AUTOAVALIAÇÃO DE SATISFAÇÃO COM A VIDA



## FORÇAS PESSOAIS

1. Para realizar o teste, acesso o link: <http://ibsbp.pro.viasurvey.org>

2. No campo superior esquerdo, aparecerá a opção de selecionar o idioma. Selecciona Português

3. Em seguida, preencha com seus dados

Language

VA INSTITUTE ON CHARACTER

Instituto Brasília de Positividade

Português (Brasil)

Register with your information in the box below to complete the VIA

Português (Brasil) já tem uma conta? [Assinar em](#)

Primeiro nome

Último nome

Digite seu e-mail

Crie uma senha

Sua privacidade é importante para nós. Pedimos seu e-mail para criar uma conta para que você possa salvar seu progresso e sempre acessar seu Perfil de Forças de Personagem. Não compartilhamos nossas listas de e-mail e seus resultados são privados e confidenciais. Veja nossa [Política de Privacidade](#).

Receba o boletim informativo da VIA, um fluxo constante de dicas, inspiração e estratégias de força de caráter baseadas na ciência - direto na sua caixa de entrada.

