

## **Teste de neurolinguística – Você é visual, auditivo ou cinestésico?**

Pegue lápis e papel. Responda SIM ou NÃO para as perguntas das séries A, B e C abaixo:

### **SÉRIE A**

- 1) Escrevo listas daquilo que tenho de fazer.
- 2) Realizo coisas desde que as instruções escritas sejam bem detalhadas.
- 3) Gosto de fazer palavras cruzadas.
- 4) Gosto de exposições e museus.
- 5) Localizo-me com facilidade, numa cidade nova, se eu tiver um mapa.
- 6) Todos os meses assisto a vários filmes.
- 7) Não tenho boa impressão de alguém, se estiver mal vestido.
- 8) Gosto de observar as pessoas.
- 9) Acho que flores realmente embelezam a casa e o escritório.
- 10) Mando consertar os arranhões do meu carro o mais rápido possível.

### **SÉRIE B**

- 1) Gosto de longas conversas.
- 2) Gosto de programas de entrevistas, no rádio e na TV.
- 3) Sou bom ouvinte.
- 4) Prefiro os noticiários de rádio e TV do que jornais e revistas.
- 5) Sinto-me mal quando meu carro faz algum barulho diferente.
- 6) Quando ouço música presto muita atenção à letra.
- 7) Posso dizer muito sobre alguém somente pelo seu tom de voz.
- 8) Prefiro fazer uma palestra a escrever sobre um assunto.
- 9) As pessoas dizem que, às vezes, falo demais.
- 10) Costumo conversar comigo mesmo ou com meu gato / cão.

## SÉRIE C

- 1) Quando ouço música, não consigo deixar de mexer as mãos e os pés.
- 2) Gosto muito de estar ao ar livre.
- 3) Tenho boa coordenação motora.
- 4) Tenho tendência a ganhar peso.
- 5) Gosto de criar animais de estimação.
- 6) Toco as pessoas quando converso.
- 7) Gosto mais de praticar esportes do que assistir a eles.
- 8) Adoro banho, piscina, sauna.
- 9) Gosto de levantar-me e espreguiçar-me com frequência.
- 10) Posso dizer muito sobre uma pessoa através de seu aperto de mão.

## AVALIAÇÃO:

Marque um ponto para cada resposta SIM e veja quantos pontos você fez em cada série.

Se conseguir mais pontos na série:

A – Você é VISUAL

B – Você é AUDITIVO

C – Você é CINESTÉSICO

Observe também se existe uma grande diferença entre eles. Quanto mais próxima ela estiver, melhor, pois o ideal é termos os três canais desenvolvidos. O canal onde obteve o menor número de pontos é aquele que você precisa desenvolver. Agora veja as características de cada canal.

#### CANAL VISUAL

A pessoa com predominância do canal VISUAL, é ligada na beleza e estética, em formas e detalhes. Tem uma postura corporal rígida e sua respiração é torácica. Ela fala muito rapidamente porque as imagens se sucedem em sua mente como um filme. Entre o prático e o bonito, a pessoa VISUAL sempre escolherá o bonito. É uma pessoa obcecada por arrumação e ordem e para atender o que lhe dizem, a pessoa VISUAL precisa que "mostrem" o que é. O VISUAL não dá valor às palavras e não reage bem ao toque ao contrário da pessoa Cinestésica.

#### CANAL CINESTÉSICO

A pessoa com predominância do canal CINESTÉSICO é, dos 3 tipos, o mais sujeito ao sofrimento. Para esta pessoa todas as experiências são físicas. Esta pessoa prefere conforto à beleza e busca sempre o bem-estar, o prazer e o aconchego. Este tipo de pessoa precisa ser abraçada, tocada, beijada para que se sinta amada. Ela prefere roupas velhas e confortáveis, sapatos que não apertam, nadar, pisar na areia, estar junto da natureza. As pessoas CINESTÉSICAS possuem o tom de voz baixo, ritmo lento e respiração abdominal. Gostam de músicas lentas e baladas e se sentem agredidas quando não são correspondidas em sua necessidade de contato corporal.

#### CANAL AUDITIVO

A pessoa com predominância AUDITIVA, não dá grande valor às aparências, mas sim ao bom papo, bom senso e inteligência. São equilibradas e estão sempre prontas a discutir os problemas pois acreditam na lógica dos argumentos. O tom da voz é médio, a respiração é torácica e abdominal. A memória para os sons é fantástica: são capazes de lembrar-se de coisas que lhes foram ditas há muitos anos atrás. O barulho, vozes estridentes ou ásperas ferem as pessoas auditivas. Apreciam músicas com letras bem elaboradas, que passam uma mensagem consistente. Para ter certeza de alguma coisa, o auditivo precisa ouvir, do contrário, não acreditará.