

# CHECKLIST

## O Véu da Ilusão

*Um autoespelho silencioso para identificar  
padrões de ilusão, automatismos internos  
e pontos de desconexão*

---

### Como usar este checklist:

- Este não é um teste de personalidade.
- Não há pontuação certa ou errada.
- É um espelho — e espelhos não julgam, apenas mostram.

Leia cada sinal com atenção.

Se reconhecer algo que acontece consigo (mesmo que seja só às vezes), assinale.

No final, há espaço para escrever o que descobriu sobre si.

*Não há pressa.*

*Alguns sinais vão doer mais do que outros.*

*E está tudo bem.*

# OS 20 SINAIS

## SINAIS DO CORPO

- ☐ **Acorda cansada, mesmo quando dormiu horas suficientes**

*O cansaço não é físico — é de estar vivendo uma vida que não lhe pertence.*

- ☐ **Tem dores no corpo que nenhum exame encontra**

*O corpo sabe antes da mente e fala através de tensões inexplicáveis.*

- ☐ **Respira de forma curta e superficial durante o dia**

*Como se não houvesse espaço para respirar fundo — porque parar significaria sentir.*

- ☐ **Come sem ter fome, ou esquece de comer completamente**

*A relação com a comida tornou-se sobre controlo ou desconexão total.*

---

## SINAIS NAS RELAÇÕES

- ☐ **Responde 'tanto faz' mais vezes do que gostaria**

*Não porque não tem preferências, mas porque já não sabe distinguir entre o que quer e o que esperam que queira.*

- ☐ **Tem conversas inteiras onde não diz nada do que realmente pensa**

*As palavras saem automaticamente, como se houvesse um script invisível.*

- ☐ **Sente-se sozinha, mesmo rodeada de pessoas**

*Porque ninguém está a ver você — estão a ver a versão funcional.*

- ☐ **Evita conversas profundas porque tem medo do que pode sair**

*Como se, ao falar de verdade, algo dentro de si pudesse desmoronar.*

## SINAIS NO TRABALHO

### ☐ Faz tudo bem, mas não sente nada ao fazer

*Há competência, eficiência, resultados. Mas não há alegria, sentido ou conexão.*

### ☐ Diz 'sim' antes de pensar se quer ou se consegue

*Porque o 'não' implica confronto — e é mais fácil carregar o peso sozinha.*

### ☐ Sente inveja de pessoas que largaram tudo e mudaram de vida

*Não porque quer largar tudo, mas porque elas tiveram coragem de escolher.*

### ☐ Tem uma lista interminável de coisas para fazer, mas nenhuma importa

*São tarefas, obrigações. Nada que alimente a alma, nada que seja por você.*

---

## SINAIS NA ROTINA

### ☐ Não se lembra do trajeto de casa até ao trabalho

*O corpo foi, mas você não estava lá. A vida acontece enquanto você está ausente.*

### ☐ Pega no telemóvel automaticamente, sem saber o que procura

*Uma fuga do silêncio, um escape de estar consigo — porque estar consigo tornou-se insuportável.*

### ☐ Repete a mesma rotina há anos, mas não por escolha

*Simplesmente porque é o que sempre fez — e mudar exigiria questionar.*

### ☐ Planeja férias, mas quando chegam, sente-se perdida

*Porque funciona bem no piloto automático, mas quando desliga, não sabe quem é.*



## SINAIS NA MENTE

### ☐ Tem a mesma conversa interna repetida vezes sem conta

*Um loop mental que nunca se resolve, apenas se repete infinitamente.*

### ☐ Não consegue lembrar-se da última vez que sentiu alegria genuína

*Não felicidade performativa, mas aquela sensação de estar viva, inteira, presente.*

### ☐ Tem medo do silêncio

*Porque no silêncio não há distrações — e teria de enfrentar o vazio.*

### ☐ Sente que está à espera de algo, mas não sabe o quê

*Uma mudança, um sinal, uma permissão. Como se a vida verdadeira estivesse à espera.*

# O QUE FAZER COM ISTO?

Agora que leu os sinais, respire fundo.  
Não precisa de fazer nada imediatamente.  
Não precisa de mudar tudo amanhã.

Mas há algo que pode fazer agora, neste momento:

**Escreva.**

**Das 20 afirmações acima, quantas assinalou?**

---

---

**Qual delas doeu mais?**

---

---

**Se essa dor pudesse falar, o que ela diria?**

---

---

**O que está a manter por medo de ser julgada?**

---

---

**O que aceitou por conveniência, e não por desejo?**

---

---

**Se ninguém estivesse a ver, o que faria diferente amanhã?**

---

---



# E AGORA?

Este checklist não resolve nada.

E não era suposto resolver.

Era suposto fazer você parar.

Era suposto fazer você ver.

Era suposto fazer você sentir que não está sozinha.

Porque todas nós — todas — já vivemos no automático.

A diferença é que algumas de nós já perceberam.

E você acabou de perceber.

---

*Este checklist faz parte de "Os Sete Véus"  
Uma coleção de ficção psicológica para mulheres que sentem  
que estão a funcionar, mas não a viver.*

<https://www.seteecos.com/veu-da-ilusao>