



Para saber mais: Identifique o seu canal

Depois de entender os canais com que recebemos informações do mundo, é hora de aprender a se preparar para interagir com todos os tipos de pessoas. O sistema representacional que você vai usar para organizar a sua experiência interna pode ser o Visual, Cinestésico ou o Auditivo como dominante. Portanto, agora é a sua vez de descobrir qual é o seu. Vamos lá?

Responda **sim** ou **não** para as perguntas das séries A, B e C abaixo. Lembre-se: não há resposta certa e errada.

Série A:

- Gosto de jogar xadrez
- Escrevo listas do que tenho que fazer ou uso muito minha agenda
- Gosto de assistir a muitos filmes
- Ao cozinhar, gosto de sentir as diferentes texturas dos alimentos
- Gosto de instruções escritas e bem detalhadas
- Museus e exposições me agradam bastante
- Ao final do dia, costumo estar com minha roupa impecável
- Quando meu carro tem alguma sujeira ou problema, já mando consertar imediatamente
- Observar as pessoas é uma coisa que gosto muito de fazer
- Gosto de me guiar por mapas, GPS

Série B:

- Não saio de casa sem meu fone de ouvido
- Costumo ouvir sons baixinhos que parecem imperceptíveis para a maioria das pessoas
- Gosto de falar bastante
- Tenho facilidade para aprender línguas
- Já me disseram que falo demais
- Quando me dão alguma instrução, costumo lembrar de tudo
- Gosto de programas de rádio, podcasts, palestras online
- Converso muito comigo mesmo
- Se percebo barulhos diferentes nas coisas que tenho, logo percebo
- Amo ouvir música

Série C:

- Adoro quando minha família se reúne e podemos nos beijar e abraçar
- Sou uma pessoa que adora trabalhos manuais
- Gosto de me espreguiçar com frequência
- Adoro tocar as pessoas quando converso
- Amo animais de estimação
- Percebo sempre se está frio ou calor e gosto de perceber essas mudanças de temperatura
- Percebo todos os apertos de mão que me dão
- Ao receber instruções, prefiro que me deixem praticar como faz ou conversar comigo me mostrando

- Adoro banho de mar, piscina, etc...
- Adoro estar com pessoas

Marque um ponto para cada resposta **sim** e confira 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**

Esse exercício é um teste simples e rápido e, neste momento pode te ajudar a canalizar e direcionar sua atenção para o canal representacional mais dominante no seu momento de vida. Sua maior pontuação vai indicar seu sistema dominante, e a menor pontuação, o menos dominante. O ideal é termos os 3 canais desenvolvidos, portanto, observe que o canal onde há o menor número de pontos é aquele que você precisa desenvolver.