

BOA FORMA

R\$ 8,90

Adriane Galisteu, 37 anos,
10 kg mais magra 2 meses
depois de ter bebê

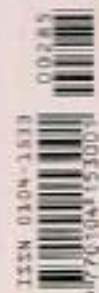
**O biquíni da moda
que acerta seu corpo**
88 modelos
a partir de **42 reais!**

S.O.S. DIETA

você vai secar
1 kg em 2 dias
2 kg em 7 dias
4 kg em 20 dias

abdominal+corda
CHAPA A BARRIGA E
DERRETE A GORDURA
(treino vapt-vupt!)

82 ESPECIAL **CABELO DE VERÃO**
soluções para o visual dos seus sonhos



www.boaforma.com.br

ANO 25 Nº 11 Edição 285 NOVEMBRO 2010

você é. otimista?

Para algumas mulheres, o sol brilha intensamente. Para outras, a vida parece um filme em preto e branco. Faça o teste e descubra como anda a sua fé na vida



1 **Fatos graves – brigas, separações, intrigas – afetam sua família.**

Diante deles, você considera:

- a. Tudo passa, o tempo vai curar todas as feridas.
- b. Será que eu posso ajudar a mediar esses conflitos?
- c. O jeito é me conformar, pois o mundo é muito cruel, ninguém mais se importa com nada.

2 **Você investiu em um novo negócio que resultou em grande prejuízo e agora está numa situação financeira difícil. Sua reação é:**

- a. A minha vida acabou. Vou ser chamada de caloteira ou derrotada.
- b. Deus vai me ajudar a sair dessa. Vou jogar na loteria.
- c. Preciso organizar as minhas finanças e traçar um plano de ação.

3 **Você não consegue finalizar um relatório muito importante e o seu chefe lhe dá uma advertência. Nesse momento você:**

- a. Percebe que não foi eficiente e entrega o trabalho mesmo atrasado.
- b. Xinga e briga com o chefe – afinal de contas, você já está sobrecarregada de trabalho.
- c. Pensa: tudo bem, na semana passada foi a mesma coisa e não aconteceu nada.

4 **Você sai à noite, estaciona na rua e tem o seu carro roubado. O seguro venceu há dois dias e não foi renovado. Você pensa:**

- a. Tinha que acontecer comigo

mesmo... Sou muito azarada.

- b. Ainda bem que eu não estava dentro do carro.
- c. Deveria ter usado um estacionamento.

5 **Você e uma colega se candidatam a uma promoção, mas ela ganha a vaga. Sua percepção é de que:**

- a. Não me esforcei o suficiente, preciso verificar minhas falhas.
- b. Ela deve ter feito algum acordo para ficar com o cargo.
- c. Tudo bem, quando chegar minha hora, serei promovida.

6 **Você combina um jantar com amigas de infância. Um pouco antes, metade delas desmarca. Nessa hora você:**

- a. Liga para as outras, confirmando a presença.
- b. Conformar-se, afinal haverá outras oportunidades para se encontrarem.
- c. Lamenta, pois tudo já estava combinado, e ninguém deu a mínima para o seu esforço em reunir as pessoas.

7 **Você vai se casar e planejou uma superfesta na praia. Porém, no dia chove. Você:**

- a. Briga com todos, até com São Pedro, pois não merecia essa injustiça depois de tanto esforço.
- b. Agradece à chuva, pois acredita que é sinal de sorte.
- c. Fica feliz por ter providenciado previamente um local coberto caso isso acontecesse.

RESULTADO

	1	2	3	4	5	6	7
a	2	0	1	0	1	1	0
b	1	2	0	2	0	2	2
c	0	1	2	1	2	0	1

De 11 a 14 pontos, você é uma otimista sonhadora, cuidado!

Os problemas do dia a dia não a afetam. No entanto, só ver o lado favorável das coisas pode torná-la ineficiente e desconectada com a realidade. Procure dosar a extrema confiança em tudo e todos e dê a justa medida aos acontecimentos.

De 4 a 10 pontos, você vê o lado bom, mas é realista

Você encara as dificuldades com objetividade e tende a esperar o melhor resultado possível de tudo o que acontece, mantendo uma postura pró-ativa na hora de resolver os problemas. Equilibre os pensamentos positivos, sem deixar de assumir suas responsabilidades.

Até 3 pontos, quanto pessimismo! Parece que o mundo conspira contra você. É provável que esteja sendo muito severa ao julgar a si mesma e aos outros. Ao se convencer disso, provavelmente vai perceber que está mais do que na hora de mudar esse jeito negativo de ver a vida. Se os maus pensamentos persistirem, busque ajuda especializada.