

---

## ■ ■ FORJA ÉPICA ■ ■

*Músicas forjadas para mentes que não desistem.*

# QUAL É SEU MAIOR INIMIGO INTERNO?

QUIZ ESTOICO DE AUTOCONHECIMENTO



Ferramenta F02 · Companheira da Música 02 — Não Chores, Cresça  
**Um projeto MABLÊ&JP;™**

---

# ANTES DE COMEÇAR

O guerreiro estoico sabe que a batalha mais difícil não é contra inimigos externos. É contra o reflexo no espelho. Marco Aurélio dizia: "**O obstáculo é o caminho.**" Mas para superar o obstáculo, você precisa primeiro **identificá-lo com precisão.**

Este quiz vai revelar qual dos cinco arquétipos de Inimigo Interno mais predomina em você hoje. Não existe resposta certa ou errada — existe apenas o diagnóstico honesto. Responda com a maior sinceridade que conseguir. Você é o único que vai ler.

**Instruções:** Para cada pergunta, escolha UMA opção (A, B, C, D ou E) que melhor descreve sua reação típica. Anote a letra. No final, conte qual letra apareceu mais.

*"Conhece-te a ti mesmo."*

— Inscrição do Oráculo de Delfos

---

# AS 10 PERGUNTAS

## 1. Você tem uma meta importante. O que mais provavelmente acontece?

- A) Eu adio o início porque preciso pesquisar mais antes.
- B) Eu começo, mas paro porque quero fazer perfeito.
- C) Eu desisto porque vejo alguém fazendo melhor que eu.
- D) Eu não começo porque não foi minha culpa as condições serem ruins.
- E) Eu começo várias metas ao mesmo tempo e não termino nenhuma.

## 2. Acordou cedo e o despertador toca. Sua primeira reação?

- A) Acho que vou pesquisar mais 5 minutos sobre o que fazer hoje.
- B) Não levanto até estar com a roupa certa, café preparado, ambiente perfeito.
- C) Vejo nos stories quem já acordou — me sinto atrasado.
- D) Penso: "se eu tivesse melhor sono, levantaria fácil".
- E) Levanto e já começo 5 coisas antes de fazer 1 com profundidade.

## 3. Alguém critica seu trabalho. Como você reage?

- A) Vou estudar a crítica antes de agir — talvez por meses.
- B) Refaço tudo do zero porque agora tem que ficar impecável.
- C) Comparo com o trabalho dos outros — vejo que sou pior mesmo.
- D) Penso: "a pessoa não entendeu meu contexto."
- E) Mudo de projeto inteiro porque esse não está funcionando.

## 4. Sobre redes sociais, qual frase descreve você melhor?

- A) Eu "vou começar a postar" há 6 meses, ainda planejando.
- B) Eu publico só quando está perfeito — então publico raramente.
- C) Eu compulsivamente vejo quem está crescendo mais que eu.
- D) O algoritmo é injusto comigo — por isso não funciona.
- E) Eu já tentei 8 nichos diferentes em 1 ano.

---

### **5. Quando você pensa em fazer exercício físico:**

- A) Vou estudar qual o melhor método primeiro.
- B) Quando tiver a academia certa, a roupa certa, o tempo certo...
- C) Não vou ficar como aqueles caras fitness mesmo, pra quê?
- D) Minha genética não ajuda — não é justo.
- E) Já tentei crossfit, musculação, corrida... agora vou tentar muay thai.

### **6. Você está irritado com a vida. Pensa primeiro:**

- A) Preciso ler mais antes de tomar uma decisão sobre o que fazer.
- B) Quando as condições melhorarem, eu vou começar.
- C) Pelo menos eu não estou tão mal quanto fulano (ou: estou pior que todos).
- D) O problema é o governo / a empresa / meus pais / o sistema.
- E) Vou começar 3 coisas novas pra dar a virada.

### **7. Frente a uma oportunidade importante e arriscada:**

- A) Vou pesquisar mais 6 meses antes de me comprometer.
- B) Só aceito quando tiver 100% certeza de que não vou falhar.
- C) Outras pessoas mais qualificadas vão pegar essa oportunidade.
- D) Por que esse tipo de coisa nunca aparece pra mim?
- E) Aceito, mas continuo correndo atrás de outras 4 oportunidades.

### **8. Sua noite de quinta-feira, em geral:**

- A) Estudando algum método para algo que vou começar 'em breve'.
- B) Organizando o ambiente para amanhã começar do jeito certo.
- C) Stalker de redes sociais de gente que está "melhor que eu".
- D) Pensando como teria sido se as coisas tivessem sido diferentes.
- E) Mil abas abertas — começou A, foi pra B, agora está em F.

---

**9. Você lê um livro de filosofia estoica. No dia seguinte:**

- A) Vou comprar mais 3 livros sobre estoicismo antes de aplicar nada.
- B) Vou esperar o momento certo na vida pra aplicar os ensinamentos.
- C) Vejo nas redes pessoas "vivendo o estoicismo" — sinto que sou fake.
- D) Estoicismo é fácil pra quem teve uma vida tranquila.
- E) Começo a aplicar — junto com mindfulness, ioga, journaling, jejum...

**10. Sua maior frustração consigo mesmo é:**

- A) Eu sei tudo mas faço pouco.
- B) Eu nunca acho que está pronto.
- C) Todo mundo parece estar passando à minha frente.
- D) As coisas nunca dão certo pra mim como dão pros outros.
- E) Eu tenho potencial pra tudo mas não foco em nada.

---

## CONTE SUAS RESPOSTAS

Conte quantas vezes você marcou cada letra. A letra com a maior quantidade revela seu Inimigo Interno predominante. Empate é normal — significa que você tem duas batalhas simultâneas (leia ambos os perfis).

LETRA	QUANTIDADE	INIMIGO INTERNO
A	_____	O PROCRASTINADOR SILENCIOSO
B	_____	O PERFECCIONISTA PARALISADO
C	_____	O COMPARADOR CRÔNICO
D	_____	O VITIMISTA INCONSCIENTE
E	_____	O GUERREIRO DISPERSO

---

# PERFIL A — O PROCRASTINADOR SILENCIOSO

Você sabe TUDO sobre o que precisa fazer. Estuda há meses. Tem planilhas, cursos, livros marcados. Mas **não começou**. O conforto do "estudando" é a sua prisão dourada. Você confunde absorver informação com tomar ação.

*Sêneca disse: "Toda a vida do tolo é gasta esperando para começar a viver." O conforto é a morte lenta do guerreiro.*

**O Antídoto:** Pelas próximas 24 horas, execute apenas UMA ação concreta sobre a sua meta. Não duas. Não estude mais nada. Pequena, mas REAL. O ato físico de começar quebra o feitiço.

---

## PERFIL B — O PERFECCIONISTA PARALISADO

Você só age quando "está pronto". O problema é que **nunca está pronto**. Você reescreve, refaz, reabre. Outros publicam imperfeito e crescem. Você publica perfeito uma vez por ano. A espada imperfeita ainda corta.

*Marco Aurélio: "Não tenha medo de avançar lentamente. Tenha medo apenas de permanecer parado." A perfeição é o inimigo do feito.*

**O Antídoto:** A regra dos 80%. Publique/Entregue/Lance quando estiver 80% pronto. Os 20% finais raramente importam — e você só vê isso depois de publicar.

---

## PERFIL C — O COMPARADOR CRÔNICO

Você está sempre olhando para o lado. Vê os outros crescendo e sente que está atrasado. Compara seus bastidores com os palcos dos outros. **A comparação rouba sua energia** antes mesmo da batalha começar.

*Epicteto: "Não compare com aqueles que estão à sua frente. Compare apenas com quem você era ontem." A única corrida real é interna.*

**O Antídoto:** Por 7 dias, desinstale TODAS as redes sociais. Foque apenas na sua própria evolução semanal. Compare-se apenas consigo mesmo de 30 dias atrás.

---

## PERFIL D — O VITIMISTA INCONSCIENTE

Você acredita que as circunstâncias são injustas. Que o governo, o sistema, sua família ou sua genética estão contra você. **Pode até ser verdade.** Mas Epicteto era escravo e ensinou os imperadores. Marco Aurélio governava Roma e era cronicamente doente. Qual é sua desculpa?

*Epicteto: "Não são as coisas que perturbam os homens, mas a opinião que eles têm das coisas." A vítima não pode forjar nada — exceto sua própria prisão.*

**O Antídoto:** Pelas próximas 48 horas, proíba-se de usar as palavras "não consigo", "injusto", "culpa" ou "deveria ter sido". Substitua por: "o que eu posso fazer AGORA?"

---

## PERFIL E — O GUERREIRO DISPERSO

Você tem energia para 5 vidas, mas vive 1. Começa projetos, abandona, começa novos. Cada novo livro/podcast/curso traz uma nova "verdade" e você muda o curso. **O aço sem direção é apenas barulho.** Você é forte — mas está disperso.

*Sêneca: "Quem está em toda parte não está em lugar nenhum." O guerreiro foca uma lâmina por vez.*

**O Antídoto:** Pelos próximos 90 dias, escolha UMA meta apenas. Coloque por escrito. Recuse-se a começar qualquer outra coisa até completar essa. A concentração é o seu superpoder não exercitado.



## A FORJA NUNCA DESCANSA.

*Nem você.*

Continue a jornada:

- YouTube: @mablejp.forjaepica
- Instagram: @forjaepica.official
- Spotify: Forja Épica
- mablejp.com

© 2026 FORJA ÉPICA — MABLÊ&JP;™ — Todos os direitos reservados.