

Você é Afetado pela Desorganização Crônica?

Sim Não

1	A desorganização é um fator em sua vida há muitos anos?		
2	Seu nível de desorganização interfere na qualidade de sua vida diária ou afeta negativamente seus relacionamentos com os outros?		
3	A desorganização persistiu apesar das tentativas de autoajuda em se organizar?		
4	Você possui pelo menos um livro sobre organização?		
5	Você acumula informações? (Guardando muitos artigos, jornais ou livros que você leu)?		
6	Você sofre do "medo de arquivar"?		
7	Você acha que todos os papéis devem ser mantidos à vista senão você não será capaz de encontrá-los novamente?		
8	Você perde ou muda de lugar os papéis e objetos, apesar de estarem fora, sem guardar?		
9	Você tem dificuldades para achar algo na organização do seu arquivo?		
10	Você leva mais de 3 minutos para encontrar a maioria dos papéis em seu escritório?		
11	Você gosta de colecionar coisas?		
12	Você tem um problema de compras ou aquisição compulsiva?		
13	Você acumula bens além da aparente utilidade ou prazer?		
14	Sua desorganização causa constrangimento ou sentimentos de vergonha?		
15	Sua mesa, piso e / ou bancada estão cobertos de papéis?		
16	Você se sentiu privado quando criança, emocional ou materialmente?		
17	É difícil para você se separar das coisas, mesmo quando elas deixam de ter utilidade?		
18	Você se considera uma pessoa que acumula?		
19	Você tem uma ampla gama de interesses e várias tarefas e projetos incompletos?		
20	Você acha difícil manter o foco ou é se distrai facilmente?		
21	Você costuma perder a noção do tempo?		

Se você respondeu "sim" aos números 1, 2 e 3 e a algumas das outras perguntas, pode estar enfrentando uma desorganização crônica (DC). A DC é marcada por sua longevidade, pela interferência na qualidade de vida e pela resistência aos esforços de autoajuda.

Se você respondeu "sim" a várias outras perguntas, não entre em pânico. Os profissionais de organização treinados pelo ICD® têm soluções. Há muitos tipos e níveis de desorganização relacionados ao gerenciamento dos papéis, do tempo e da bagunça. Qualquer um pode aprender a aumentar o seu nível de organização. Sempre há esperança. Um profissional de organização pode ajudar-te a ter sucesso quando você encontra dificuldades em fazer sozinho, enquanto você poupa inúmeras horas de esforço tentando descobrir as soluções mais eficazes para você mesmo.