

# GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel  
Coaching e PNL

cap 8 - As perguntas são as respostas  
27/05/2014

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### *Comentários sobre o capítulo 7 - reunião do mês anterior.*

*As vezes nos acomodamos, queremos algo e ficamos desestimulados, temos que ouvir a nós mesmos, ter coragem e motivação.*

*Criar motivação própria.*

*O que é cômodo nos paraliza.*

*A zona de conforto toma conta da gente.*

*Nossa mente nos engana.*

*“o bom é o inimigo do melhor” o ruim abandonamos com facilidade, no entanto é difícil abandonar o bom para ir em direção ao melhor.*

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### *Nossas perguntas determinam nossos pensamentos*

Não são os acontecimentos que moldam minha vida, e determinam como me sinto e ajo, mas sim a maneira como interpreto e avalio minhas experiências na vida.

Como faço essa avaliação? “É possível que as avaliações não passem de perguntas?” Pensar é nada mais que o processo de fazer e responder perguntas.

Precisamos compreender que a maior parte do que fazemos, dia após dia, é fazer e responder perguntas. Portanto, se queremos mudar a qualidade de nossas vidas, devemos mudar nossas *perguntas habituais*. Essas perguntas dirigem nosso foco, e assim como pensamos e sentimos.

### *Comentários*

*Processo do pensamento pode ser feito por perguntas, mas martelamos também afirmações. Importante encontrar a pergunta certa para se retroalimentar positivamente.*

*Jim Rohn - por que não eu - a experiência sempre traz um resultado*

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### *Nossas perguntas determinam nossos pensamentos*

Constatei que a principal diferença entre as pessoas que pareciam ser bem-sucedidas e as que não alcançavam o sucesso era o fato de que as pessoas bem-sucedidas faziam melhores perguntas, e assim obtinham melhores respostas. Obtinham respostas que lhes proporcionavam o poder de saber exatamente o que fazer em qualquer situação, a fim de alcançar os resultados desejados. Perguntas de qualidade criam uma vida de qualidade. As perguntas desencadeiam um processo que tem um impacto além de nossa imaginação. Creio que todo o progresso humano é precedido por novas perguntas.

### Comentários:

Estar atento a cada pensamento interior é um treino e requer dedicação e paciência. Acolher pensamentos e perguntas enfraquecedoras, mas lembrar que isso não lhe serve mais, substituir por perguntas e afirmações fortalecedoras.

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### *O poder das perguntas*

“Alguns homens vêem as coisas como são, e dizem ‘Por quê?’ Eu sonho com as coisas que nunca foram e digo ‘Por que não?’” - GEORGE BERNARD SHAW

A maioria das pessoas, quando depara com alguém de extraordinária capacidade, pensa: “Como tem talento! Deve ter nascido assim.”

O cérebro humano possui a capacidade de produzir respostas mais depressa do que o computador “mais esperto” do mundo. Mas a capacidade do cérebro nada significa sem a compreensão de como recuperar e utilizar tudo o que foi registrado.

“Como posso aproveitar o que me aconteceu? Por causa disso, como serei capaz de contribuir para os outros?” São perguntas assim que criam a diferença no destino: “Por que logo eu?” raramente produz um resultado positivo, enquanto “Como posso aproveitar isso?” em geral nos leva na direção de converter as dificuldades numa força propulsora, que melhora o mundo e a nós mesmos.

### **Comentários:**

**Levando uma pancada, perguntar o que posso fazer?**

**Depende de como vc lida com o que ocorreu.**

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### *O poder das perguntas*

Pense nas perguntas que costuma fazer a si mesmo na área financeira. Invariavelmente, se uma pessoa não vai bem em termos financeiros é porque está criando **muito medo em sua vida...** um medo que a impede de investir ou controlar suas finanças antes de mais nada. Fazem perguntas como “Que passatempos quero neste momento?”, em vez de ‘‘Que plano preciso formular para alcançar meus principais objetivos financeiros?’’ As perguntas que você faz determinarão onde focaliza, como pensa, como sente e o que faz. Se queremos mudar nossas finanças, temos de nos projetar para padrões superiores, mudar as convicções sobre o que é possível, e desenvolver uma estratégia melhor.

Uma avaliação superior cria uma vida superior. Nós todos possuímos a capacidade de avaliar a vida num nível que produz resultados eminentes.

### *Comentários:*

**A busca por prazer imediato , impede um prazer maior no futuro.**

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### *O poder das perguntas*

As grandes descobertas de Einstein resultaram de uma série de perguntas. Eram simples? Eram eficazes? Com toda certeza. Que poder você poderia desencadear ao fazer algumas perguntas igualmente simples, mas eficazes? Podemos realizar nossos desejos, se ao menos as formularmos na forma de um pedido específico e definido. Uma genuína qualidade de vida deriva de perguntas de qualidade e consistentes. Lembre-se de que seu cérebro, como o gênio, lhe dará tudo o que pedir. Portanto, tome cuidado com o que pede. A fim de mudar sua vida para melhor, você deve mudar suas perguntas habituais. Lembre-se de que os padrões de perguntas que você formula sistematicamente criarão irritação ou contentamento, indignação ou inspiração, angústia ou magia. Faça as perguntas que animarão seu espírito, e siga pelo caminho da excelência humana.

### *Comentários:*

*Se minha idéia é de que o mundo é péssimo, que só existem pessoas egoístas, tenho que alterar meu foco em busca do mundo que quero e com certeza encontrarei pessoas que buscam o mesmo que eu.*

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### *Como as perguntas funcionam*

As perguntas realizam três coisas específicas:

1. mudam imediatamente o que focalizamos, e em consequência como sentimos. “Como Posso estar tão deprimido?”, ou “Por que ninguém gosta de mim?” - sustentar a idéia de que há um motivo para você se sentir deprimido e desamado.

“Como posso mudar meu estado, a fim de me sentir feliz e ser mais amado?”, vai focalizar soluções.

### Comentários:

A questão é estar atento às nossas repostas emocionais e se recuperar rapidamente de um estado negativo. Não quer dizer que não iremos sentir, mas sim que iremos tirar o melhor daquilo que sentimos e fazer escolhas melhores daqui para frente.

Aprender a fazer perguntas que nos fortalecem, cria poder interno de autorecuperação.

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

*Como as perguntas funcionam* - As perguntas realizam três coisas específicas:

1. mudam imediatamente o que focalizamos, e em como sentimos

Há uma grande diferença entre uma afirmação e uma pergunta.

Quando você diz para si mesmo “Eu sou feliz; eu sou feliz; eu sou feliz”, isso pode levá-lo a se sentir feliz, se produzir bastante intensidade emocional, mudar sua fisiologia, e por conseguinte seu estado.

Mas, o que realmente mudará a maneira como se sente é *perguntar*.

“Com o que sou feliz agora? Com o que poderia me sentir feliz, se quisesse?” Se você continuar a fazer perguntas assim, encontrará referências concretas, que o levarão a começar a focalizar as razões que existem de fato para que se sinta feliz. Terá certeza que é feliz.

*Comentários:*

Perdia muito tempo repetindo as coisas que não queria e não estava bom.

Fico muito brava com o egoísmo dos outros, fico muito brava, a questão é não se afetar. Entender que o outro vê o mundo de outra maneira.

Vivemos numa época que está combatendo situações negativas, e entramos em combate. A escolha sobre o que queremos efetivamente e o foco sobre isso, pode nos fazer encontrar soluções.

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### *Como as perguntas funcionam*

As perguntas realizam três coisas específicas:

#### *Uma habilidade de poder*

Aprender a fazer perguntas fortalecedoras em momentos de crise é uma habilidade fundamental.

Um dos meios que descobri para aumentar a qualidade de minha vida é copiar as perguntas habituais de pessoas que realmente respeito.

Se você encontra alguém que se mostra muito feliz, posso lhe garantir que há um motivo para isso. É que essa pessoa focaliza de forma sistemática as coisas que a fazem feliz, e isso significa que se faz perguntas sobre a felicidade. Descubra as perguntas, use-as, e começará a se sentir do mesmo modo que a pessoa.

#### *Comentários:*

O que será, por que não eu. Quando foco muito em felicidade, quando percebo e valorizo o que tenho de bom na minha vida, tenho mais força para enfrentar as dificuldades.

Quando pensamos vou me vestir para guerra( trabalhar) como posso ter paz no trabalho. Saí de casa com o espirito de combate.

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### *Como as perguntas funcionam*

As perguntas realizam três coisas específicas:

#### *Uma habilidade de poder*

As respostas que recebemos dependem das perguntas que estamos dispostos a fazer. Por exemplo, se você se sente furioso, e alguém indaga “O que há de tão importante nisso?”, você pode não se mostrar disposto a responder.

Mas se pode aprender algo, talvez se torne disposto a responder a: “O que posso aprender com essa situação? Como posso aproveitar essa situação?” Faça a si mesmo, neste exato momento, algumas perguntas fortalecedoras. Com que se sente realmente feliz em sua vida agora? O que é maravilhoso em sua vida hoje? Pelo que se sente sinceramente agradecido? Tire um momento para pensar nas respostas, e verifique como é bom sentir que sabe que tem razões legítimas para se sentir bem agora.

#### *Comentários:*

Temos dificuldades de ver as coisas boas das pessoas.

Você não precisa agradar todo mundo. E não precisa agredir ou deixar-se ser agredido só por que pensam diferente. A gente se cala, quando deveria colocar claro o que se quer, para nós e para outros.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**  
Desperte seu gigante interior  
Andréa B. Bertoncel

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

*Como as perguntas funcionam* - As perguntas realizam três coisas específicas:

### 2. As perguntas mudam o que suprimimos.

Somos “criaturas de supressão”. Há milhões de coisas acontecendo ao nosso redor que podemos focalizar num determinado momento, do sangue fluindo por nossos ouvidos ao vento que pode estar soprando em nossos braços. Contudo, só podemos focalizar ao mesmo tempo apenas uma pequena quantidade de coisas. Inconscientemente, a mente pode registrar todos os tipos de coisas, mas conscientemente há uma limitação para o número de coisas que podemos focalizar ao mesmo tempo. Por isso, o cérebro passa uma boa parte do tempo tentando definir prioridades.

### Comentários:

O medo de machucar o outro, faz com que eu machuque.

É necessário um posicionamento claro.

Treino intenso para controlar o que se pensa e sente, até que naturalmente possamos pensar e sentir numa direção construtiva em nossas vidas.

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

*Como as perguntas funcionam* - As perguntas realizam três coisas específicas:

### 2. As perguntas mudam o que suprimimos.

Se você se sente triste, só há um motivo: é porque está suprimindo todas as razões que pode ter para se sentir bem. E se você se sente bem, é porque está suprimindo todas as coisas ruins que poderia estar focalizando. Assim, quando faz uma pergunta a alguém, você muda o que a pessoa focaliza, e o que está suprimindo.

Bloqueando a visão periférica, pense em tudo que é... verde. Se está numa sala que conhece bem, é provável que possa responder com alguma facilidade, mas se estiver numa sala estranha, as chances são de que se lembrará de muito mais coisas marrons do que verdes. Agora, olhe ao redor outra vez, e verifique o que é verde: verde, verde, verde. Vê mais verde desta vez? Se o ambiente lhe for desconhecido, tenho certeza que a resposta é sim. O que isso nos ensina? O que quer que procuremos, vamos encontrar.

### Comentários:

Se estou tentando - a possibilidade de conseguir 50%

Se estou em treinamento - implica em que você vai chegar lá.

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

*Como as perguntas funcionam* - As perguntas realizam três coisas específicas:

### 2. As perguntas mudam o que suprimimos.

Assim, se você está zangado, uma das melhores coisas que pode fazer é perguntar a si mesmo: “Como posso aprender com esse problema, a fim de que isso nunca mais torne a acontecer?” Este é um exemplo de uma pergunta de qualidade, na medida em que o afastará do problema atual, para encontrar recursos que possam evitar que sinta a repetição dessa dor no futuro.

#### Comentários:

O que de diferente posso fazer agora ?

Como posso trabalhar melhor ?

O que fará com que eu em sinta melhor hoje ?

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

*Como as perguntas funcionam* - As perguntas realizam três coisas específicas:

### *O poder da pressuposição*

As perguntas têm o poder de afetar nossas convicções, e com isso o que consideramos possível ou impossível. Conforme a pergunta, pode abalar nossas convicções enfraquecedoras, permitindo-nos desmontá-las e substituí-las por outras, mais fortalecedoras.

Palavras específicas que selecionamos e a própria ordem das palavras que usamos numa pergunta podem nos levar a nem sequer considerar determinadas coisas, enquanto aceitamos outras como algo incontestável. Isso é conhecido como o poder da pressuposição, algo de que você deve ficar bem consciente. As pressuposições programam-nos para aceitar coisas que podem ou não ser verdadeiras. Por exemplo, se você se pergunta “Por que eu sempre me saboto?”, depois que alguma coisa termina de modo desapontador, prepara-se para mais disso, e aciona um movimento de profecia auto-realizável. Não caia na armadilha de aceitar pressuposições enfraquecedoras. Encontre referencias para apoiar sua novas convicções fortalecedoras.

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

*Como as perguntas funcionam* - As perguntas realizam três coisas específicas: 3. As perguntas mudam os recursos à nossa disposição .

Numa situação crítica pergunte “Como posso inverter a situação?”

Se fizer uma pergunta melhor, obterá uma resposta melhor.

Nós temos esse poder à nossa disposição, em cada momento do dia.

Em qualquer ocasião, as perguntas que nos formulamos podem moldar nossa percepção de quem somos, do que somos capazes, e do que estamos dispostos a fazer para realizar nossos sonhos.

Aprender a controlar conscientemente as perguntas que você faz o aproximará ainda mais do seu supremo destino.

Muitas vezes nossos recursos são limitados apenas pelas perguntas que nos fazemos. Tome cuidado para não ter perguntas limitadas, ou só encontrará respostas limitadas. A única coisa que limita suas perguntas é a convicção sobre o que é possível. Uma convicção básica que moldou meu destino pessoal e profissional é a de que se continuar a fazer qualquer pergunta, acabarei obtendo uma resposta. Você só precisa encontrar as perguntas certas para vencer.

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### *Exercício-*

Quais são as coisas mais importantes para você?

Como você vê o mundo? Vejo o mundo como um lugar onde ...

Qual o seu papel no mundo que descreveu acima? Estou aqui para .....

Como você pode melhorar seu trabalho?

O que você pode fazer para ganhar mais?

Quem você é? Eu sou ...

O que você quer ?

### *Resumo*

*Nossas perguntas determinam nossos pensamentos*

*Como as perguntas funcionam*

**As perguntas realizam três coisas específicas:**

1. mudam imediatamente o que focalizamos, e em consequência como sentimos.
2. **As perguntas mudam o que suprimimos.**
3. **As perguntas mudam os recursos à nossa disposição.**

Próxima reunião - dia 24/06 - capítulo 8 As perguntas são a resposta

Parte 2 - Perguntas que resolvem problemas, perguntas de poder



Crie seu caminho rumo ao sucesso  
Life Coaching



*Andréa Bertoncel  
Coaching*

life coaching  
+ 55 11 99806.6308  
+ 55 11 5052.9682  
Vila Mascote -SP

[contato@andreabertoncel.com.br](mailto:contato@andreabertoncel.com.br)  
[www.andreabertoncel.com.br](http://www.andreabertoncel.com.br)  
Skype: andrea bertoncel  
[facebook.com/AndreaBertoncelCoaching](http://facebook.com/AndreaBertoncelCoaching)