

# GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel  
Coaching e PNL

cap 8 - As perguntas são as respostas

24/06/2014

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### Capítulo 8 - Perguntas que resolvem problemas

O segredo, portanto, é desenvolver um padrão de perguntas consistente que o fortaleçam. Todos sabemos que não importa aquilo com que nos envolvemos na vida, sempre haverá ocasiões em que vamos nos defrontar com as coisas que costumamos chamar de “problemas”: os bloqueios ao progresso pessoal e profissional. Cada pessoa, independente da posição na vida que alcançou, tem de lidar com essas “dádivas” especiais.

A questão não é se você vai ter problemas, mas sim como vai enfrentá-los quando surgirem. Todos precisamos de uma maneira sistemática de cuidar dos desafios.

#### Comentários:

*Não dá para aceitar o pensamento negativo sem acolher e colocar um pensamento positivo em cima. Eu tenho conseguido substituir.*

*Tem que se aperfeiçoar - Os segredos da mente milionária - olhar o problema e colocar em uma escala. Você tem que ser maior do que qualquer problema, tem que atingir um aperfeiçoamento pessoal.*

*Podemos também usar o reenquadramento - ampliando a perspectiva sobre o desafio, com facilidade.*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### Capítulo 8 - Perguntas que resolvem problemas

#### Comentários:

*Pessoas que prosperaram , sempre usaram o master mind.*

*Modelagem - É poderosa.*

*Para que outras pessoas entendam o que é pnl. É uma cozinha com todos os temperos que escolhemos.*

*Não sei o que quero. E se voce soubesse? O que voce fará? Como voce agirá?*

*É uma automodelagem.*

*É interessante conhecer o gatilho que te leva a um sentimento negativo, um pouco antes dele surgir, posso mudar e sair. Por que se deixar cair no estado negativo, acaba gostando de ficar lá.*

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### *Capítulo 8 - Perguntas que resolvem problemas*

Eu passara quase cem dias viajando. Sentia-me totalmente exausto. Encontrei uma pilha de memorandos “urgentes” que tinha de responder, e uma lista de mais de cem telefonemas a que teria de retribuir pessoalmente. Eram telefonemas importantes. E me perdi por completo! Comecei a me fazer algumas perguntas incrivelmente enfraquecedoras: “Como é possível que eu nunca tenha tempo para mim mesmo? Por que não me deixam em paz? Será que não compreendem que não sou uma máquina? Por que nunca tenho uma folga?” Você pode imaginar o tipo de estado emocional em que eu me encontrava a essa altura. Por sorte, consegui me controlar. Rompi o padrão, e compreendi que me irritar em nada contribuiria para melhorar a situação; ao contrário, só serviria para agravá-la.

### *Comentários:*

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

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### Capítulo 8 - Perguntas que resolvem problemas

#### AS PERGUNTAS QUE RESOLVEM PROBLEMAS

1. O que há de tão grande neste problema?
2. O que ainda não está perfeito?
3. O que estou disposto a fazer para que fique do jeito que quero?
4. O que estou disposto a não mais fazer para que fique do jeito que quero? ( que hábitos quero eliminar para que possa atingir o que quero.)
5. Como posso desfrutar o processo, enquanto faço o que é necessário para que fique do jeito que quero?

#### Comentários:

*Somos ensinados que nem tudo é do jeito que a gente quer.*

*Ou uma coisa ou outra. São crenças.*

*As perguntas mudam o ponto de vista sobre o problema.*

*Olhei a situação de fora.*

*Mudar as palavras da perguntas pode abrir o processo.*

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### *Capítulo 8 - Perguntas que resolvem problemas*

#### AS PERGUNTAS DE PODER DA MANHÃ

Todas as manhãs, ao acordarmos, nós nos fazemos perguntas. Decidi que precisava de um “ritual de sucesso”, e criei uma série de perguntas que me faço todas as manhãs. A coisa maravilhosa em se fazer essas perguntas pela manhã é a possibilidade de cuidar disso enquanto toma um banho de chuveiro, enxuga os cabelos, e assim por diante. Você já faz mesmo perguntas, então por que não formular as perguntas certas? Há determinadas emoções que todos precisamos cultivar, a fim de sermos pessoas felizes e bem-sucedidas.

Você pode estar ganhando, mas sentir que perde, se não tira um tempo para sentir como é afortunado.

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

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### Capítulo 8 - Perguntas que resolvem problemas

#### AS PERGUNTAS DE PODER DA MANHÃ

Não se apresse, para poder experimentar profundamente os sentimentos de cada uma. Se você quer de fato criar uma mudança em sua vida, faça com que isto seja parte de seu ritual diário para o sucesso pessoal. Ao formular sistematicamente essas perguntas, encontrará o acesso aos seus estados emocionais mais fortalecedores numa base regular, e passará a criar os caminhos para as emoções de felicidade, excitação, orgulho, gratidão, alegria, empenho e amor. Muito em breve descobrirá que essas perguntas afloram automaticamente, por hábito, no momento em que abre os olhos.

#### Comentários:

*Criar um hábito - fazer a pergunta e não conseguir agir se não fizer.*

*Dedicar um tempo para aquilo. Não é rotina, é hábito. Pode ser um diferencial na sua vida. Não é obrigação, é escolha.*

*O frenesi diário te conduz a uma vida inconsciente.*

*É necessário focar no que se quer com determinação.*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### Capítulo 8 - Perguntas que resolvem problemas

#### AS PERGUNTAS DE PODER DA MANHÃ

Encontre duas ou três respostas para todas essas perguntas, e sinta uma associação plena. Se tiver dificuldade para descobrir uma resposta, acrescentar simplesmente a palavra “poderia”. Exemplo: “Pelo que eu *poderia* ser mais feliz em minha vida agora?”

**1. Pelo que sou feliz em minha vida agora?**

O que me deixa feliz? Como isso me faz sentir?

**2. Pelo que me sinto motivado em minha vida agora?**

O que me deixa motivado? Como isso me faz sentir?

**3. Pelo que me sinto orgulhoso em minha vida agora?**

O que me deixa orgulhoso? Como isso me faz sentir?

**4. Pelo que me sinto grato em minha vida agora?**

O que me deixa grato? Como isso me faz sentir?

**5. O que mais desfruto em minha vida agora?**

O que eu desfruto? Como isso me faz sentir?

**6. Em que me empenho em minha vida agora?**

O que me faz ter empenho? Como isso me faz sentir?

**7. Quem eu amo? Quem me ama?**

O que me faz amar? Como isso me faz sentir?

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel



## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### Capítulo 8 - Perguntas que resolvem problemas

#### AS PERGUNTAS DE PODER DA MANHÃ

##### Comentários:

*Sempre me pergunto: partindo do pressuposto que tenho n universos paralelos, n possibilidades, qual eu escolho e o que preciso fazer para ir de acordo com essa possibilidade?*

*O que estou disposto a fazer para ir nessa direção?. Como começo? - pequenos passos.*

*Tenho resistência a resignificar. Não se trata de criar uma ilusão.*

*Buscar a sua verdade, o seu significado. Eu quero mais, o que significa isso? As vezes sempre se quer mais e isso nunca vai parar.*

*Descobrir o significado emocional das metas e se isso pode ser suprido de uma maneira melhor.*

*Substituir o hábito: Tinha umas frases criticas e sumiram. Agora , quando outros reclamam eu não entro nessa energia.*

*Nosso poder está no autocontrole. Quando paramos de julgar abrimos mão de nosso poder. Ganha-se muito com isso.*

*A maioria das pessoas tem dificuldade em se definir. É bom deixar o leque de opções aberto. Mas muitas vezes jogam o potencial fora por que não sabem onde quer ir, segue o fluxo.*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### Capítulo 8 - Perguntas que resolvem problemas

#### AS PERGUNTAS DE PODER DA MANHÃ

##### Comentários:

*Qual a sua profissão? Sou professora ou estou professora.*

*Até bem pouco tempo , as profissões eram da família.*

*Cuidado em seguir a cartilha.*

*Podemos falar o Eu sou de duas,maneiras.*

*Eu sou - limitante - sou aquilo e pronto*

*Eu sou - expansão - sou isso, aquilo e mais isso e vou agregando conteúdos.*

#### CRENÇAS

*Aiton Senna - tenho o direito dado por Deus para vencer.*

*Crenças podem ser quebradas.*

*Quando eu realmente quis , eu consegui.*

*Não existe limites, depende do que voce acredita e foca.*

*Temos um raciocinio critico que nos defende de estrategias de marketing.*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### Capítulo 8 - Perguntas que resolvem problemas

#### AS PERGUNTAS DE PODER DA NOITE

Ao anoitecer, às vezes me faço as Perguntas da Manhã, e às vezes acrescento três perguntas. São as seguintes:

#### AS PERGUNTAS DE PODER DA NOITE

##### 1. O que eu contribuí hoje?

De que maneira contribuí para os outros hoje?

##### 2. O que aprendi hoje?

Como o dia de hoje aumentou a qualidade de minha vida, ou de que modo posso aproveitar o dia de hoje como um investimento em meu futuro?

Repita as Perguntas da Manhã (Opcional)

##### 3. O que posso fazer melhor amanhã? (sem cobrança)

#### Comentários:

*Se começa a observar, tem muito a aprender. As pessoas, se manifestam corporalmente a ponto de lermos a mente.*

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### Capítulo 8 - Perguntas que resolvem problemas

#### DÊ O PRESENTE DAS PERGUNTAS

A partir do momento em que sabe como formular as perguntas fortalecedoras, você não apenas pode ajudar a si mesmo, mas também aos outros. Pode dá-las como um presente para as pessoas.

Lembre-se de que aquilo que focalizamos determina o significado.

Em qualquer situação, você pode focalizar o que é enfraquecedor, ou o que é fortalecedor, e sempre encontrará o que procura.

Em poucos minutos, o poder das perguntas efetua sua magia.

#### UMA QUESTÃO DE DESTINO

Leo Buscaglia, autor de *Amor*. Todos os dias, à mesa do jantar, o pai indagava: “Leo, o que você aprendeu hoje?” Leo tinha de apresentar uma resposta, e de qualidade. Se naquele dia não aprendera nada de interessante na escola, pegava a enciclopédia para estudar algo que pudesse partilhar. Diz ele que até hoje não vai para a cama até aprender algo novo e de valor.

#### Comentários:

*Nosso subconsciente vai trabalhar a noite com o ultimo pensamento antes de dormir.*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### *Capítulo 8 - Perguntas que resolvem problemas*

#### UMA QUESTÃO DE DESTINO

Quais as perguntas que seriam úteis para você se fazer numa base regular? Duas das minhas prediletas são as mais simples. Ajudam-me a inverter quaisquer problemas que possam surgir em minha vida.

São “O que há de tão importante nisso?” e “Como posso aproveitar isso?” Ao perguntar o que há de tão importante em qualquer situação, em geral descubro algum significado poderoso e positivo, e ao indagar como posso proveitar, consigo enfrentar qualquer problema, e convertê-lo num benefício. Mas quais são as duas perguntas que você pode usar para mudar seus estados emocionais, ou adquirir os recursos que mais deseja? Acrescente duas às perguntas da manhã padronizadas que já relacionei, e adapte-as para que atendam às suas necessidades pessoais e emocionais. Algumas das perguntas mais importantes que faremos na vida são “O que é realmente minha vida?”, “O que estou procurando?”, “Por que estou aqui?” e “Quem sou eu?” Trata-se de perguntas poderosas, mas se você esperar para obter a resposta perfeita, vai se descobrir em grandes dificuldades. Muitas vezes, a primeira resposta que você obtém para qualquer pergunta, uma resposta emocional, visceral, é aquela em que deve confiar, e basear sua ação.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### *Capitulo 8 - Perguntas que resolvem problemas*

#### UMA QUESTÃO DE DESTINO - AGIR

*Em determinado ponto, você tem de parar de avaliar, e começar a fazer. Como? Decide finalmente o que é mais importante para você, pelo menos no momento, e usa o seu poder pessoal para seguir em frente, e começar a mudar a qualidade de sua vida.*

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

## Cap.8 - As perguntas são a resposta

### Capítulo 8 - Perguntas que resolvem problemas

Deixe-me lhe fazer uma pergunta. Se houvesse uma ação que você pudesse tomar de imediato, para mudar a qualidade de suas emoções e sentimentos, em cada um e todos os dias de sua vida, gostaria de conhecê-la? Neste caso, passe depressa para...

#### 9 O VOCABULÁRIO DO SUPREMO SUCESSO

***“A palavra certa é um agente poderoso. Sempre que encontramos uma dessas palavras intensamente certas... o efeito resultante é físico e espiritual, além de imediato.” - MARK TWAIN***

PALAVRAS... SÃO USADAS para nos fazer rir ou chorar. Podem ferir ou curar. Oferecem-nos esperança ou desolação. Com palavras, podemos expressar nossas intenções mais nobres, e também nossos desejos mais profundos. Próxima reunião dia 29/07

**Comentários:**

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



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  
www.andreabertoncel.com.br  
Skype: andrea bertoncel  
facebook.com/AndreaBertoncelCoaching