

WORKSHOP DE COACHING E PNL COMO
FERRAMENTAS GERADORAS DE MUDANÇAS

WORKBOOK

AS 3 PERGUNTAS

AULA 5

POR FÁBIO COSTA

A QUALIDADE DOS MEUS RESULTADOS DEPENDE DA
QUALIDADE DAS PERGUNTAS QUE FAÇO.



Workbook – Aula 5

Para cada ação, cada comentário que fazemos ou pensamento que temos, a causa é sempre a mesma, uma pergunta!

A grande maioria das perguntas que fazemos não são conscientes, ou seja, não nos apercebemos que as fazemos.

Por isso, sempre que damos uma determinada resposta, sempre que agimos da forma que agimos, em muitos casos, não tem tanto a ver com a situação em si, mas com a pergunta que fazemos acerca do que aconteceu, o que vai desencadear uma resposta.

Às vezes entramos em períodos de dúvida mais ou menos prolongados. São alturas em que temos muitas questões para as quais não conseguimos obter respostas, o que nos impede de ter clareza suficiente para tomar decisões.

Um dos aspetos mais importantes que trabalhamos num processo de coaching é a aceitação. Partimos do princípio de que só podemos mudar aquilo que aceitamos, e que os nossos estados emocionais e resultados menos positivos, acontecem porque lhes resistimos, em vez de os aceitarmos.

Os nossos objetivos e a nossa direção nas decisões a tomar devem ter em conta três perguntas fundamentais, sem as quais, não conseguimos ter um grande sentido de orientação e de medição da nossa evolução.

Existem três questões que são essenciais para o nosso crescimento e para alcançarmos aquilo que pretendemos.

1 –

Quais são as três ferramentas que posso usar:

Quando aceitamos deixamos de lutar com a realidade – mesmo quando esta nos parece injusta ou até maldosa.

É deixar o “não acredito que isto aconteceu” ou o “não aceito que me tenhas feito aquilo”, e abraçar o “independentemente de eu ter gostado, foi isto que aconteceu”.

No entanto, para isso, temos de observar as coisas como realmente são. Convém, assim, entender com clareza a diferença entre observação e especulação.

Quando observamos, valorizamos a informação sensorial, captada pelos nossos sentidos – aquilo que vemos, aquilo que ouvimos, aquilo que sentimos. Quando especulamos, reagimos às histórias que contamos sobre aquilo que observamos.

Aprender a recolher e valorizar informação sensorial é fundamental para que possamos tomar medidas, selecionar estratégias e fazer escolhas com base naquilo que está realmente a acontecer.

2 -

Quais são as três ferramentas que posso usar:

--	--	--

Sempre que selecionamos um objetivo, temos sempre uma intenção por trás do objetivo. A isso chamamos intenção.

As intenções são normalmente mais abstratas, amplas ou ambíguas do que os objetivos e são a real razão pela qual queremos o que queremos.

Se por exemplo quiser ser promovido no meu emprego, questione-se: Qual é a intenção por trás da minha promoção? “Porque se for promovido vou ganhar mais e sinto que o meu trabalho foi valorizado!” Neste caso, a intenção é a segurança (ganhar mais) e o reconhecimento (trabalho valorizado)

Uma das enormes vantagens de isolar a intenção é que posso descobrir outras formas de conseguir materializar a intenção para além do objetivo ou estratégias já definidas.

Quando definimos previamente intenções, fica mais fácil usar a nossa atenção e mobilizar os nossos recursos, pois sabemos onde queremos realmente chegar!

Para que possamos olhar para os nossos objetivos de maneira a que eles nos façam sentir bem, já chegámos à conclusão que é necessário questionar e em muitos casos, encontrar outras formas de validar as nossas necessidades.

Para isso é necessário flexibilidade e não nos mantermos muito “presos” a uma determinada forma de a validarmos.

“Se esta estratégia não está a resultar, que outra estratégia posso usar para que resulte?”

Quando definimos objetivos devemos considerar o impacto das nossas estratégias e opções, não só relativamente à intenção principal como também em relação a outras áreas da nossa vida e também em relação aos outros.

A questão da sustentabilidade é subjetiva – varia de pessoa para pessoa em função da sua moral e do seu estado psicológico – e é também momentânea – depende da quantidade de informação que temos a cada instante.

3 –

Quais são as três ferramentas que posso usar:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

A nossa capacidade de atenção é muito reduzida. Conscientemente não conseguimos prestar atenção a tudo, o que não significa que não possamos fazer mais do que uma coisa ao mesmo tempo. De acordo com os nossos filtros e intenções, valorizamos mais umas coisas do que outras, prestando-lhes mais atenção. Aquilo a que prestamos mais atenção transforma-se na nossa realidade única e subjetiva.

Assim, é importante prestar atenção ao nosso foco e para onde o estamos a direccionar. Como diz Antony Robbins “Para onde vai o nosso foco, flui a nossa energia!”

“A que não estou a prestar atenção agora”? É uma questão que nos coloca momentaneamente atentos àquilo a que não estávamos atentos antes.

Algumas dessas coisas talvez mereçam mais atenção a partir de agora, ou talvez despertem diferentes sentimentos e recursos.

De que serve colocar o foco em coisas que não conseguimos controlar?

Controlamos/influenciamos as coisas que estão dentro da nossa esfera pessoal: pensamento, sentimento, comportamento.

Se depende total ou parcial de mim, está na minha esfera de controlo. Assim, é importante distinguir entre aquilo que eu controlo e aquilo que eu posso influenciar.

- Aquilo que eu controlo e que depende de mim.
- Aquilo que eu não controlo, mas que posso influenciar.
- Aquilo que eu não controlo nem posso influenciar.