

Isso faz a pessoa assumir a responsabilidade daquilo que cabe a ela e ela ter clareza que tem coisas que ela não vai conseguir mudar no outro. Porque, por exemplo, se ela está se relacionando com uma pessoa mandona, uma pessoa que está colocando várias regras nela e está difícil essa convivência. Vão ter coisas que estão no controle dela, ou seja, se posicionar mais, agir de uma forma que ela seja mais respeitada, ter um diálogo para trazer o ponto de vista dela. E tem coisas que não está no alcance dela, tem coisas que a gente não consegue mudar.

A gente não consegue mudar uma pessoa completamente, isso não existe. É importante trazer para a pessoa essa clareza de que tem coisas que ela vai ter que trabalhar e coisas que não. Então esses são alguns exemplos dos outros que você também vai ter.

Um outro tipo de pergunta que você pode fazer é o “*Como?*”. Então você vai guiar essa pessoa para trazer respostas de perguntas que eu vou trazer alguns exemplos aqui pra vocês. Por exemplo:

*“Como você se sente em relação a isso que está acontecendo?”*

Vamos supor que essa pessoa te fale que está desanimada, triste, pra baixo. Você pode falar:

*“Como você se sente?”*

*“O que está por trás disso?”*

Você pode fazer perguntas desse tipo, se ela falar que está desanimada:

*“O que desencadeou o desânimo?”*

*“Em qual momento começou?”*

*“Por que esse desânimo começou a acontecer na sua vida?”*

E isso vai fazer com que essa pessoa comece a tentar encontrar algumas respostas. Outras perguntas que você pode fazer:

*“Como você gostaria que o seu namorado/marido/esposa fosse?”*

Como?

Faz essa pessoa começar a pensar.

*“Como você poderia hoje dar passos para alcançar esse objetivo?”*

*“Como você poderia pensar em outras possibilidades de alcançar o seu objetivo?”*