

**RICARDO
BRAVO**

100

**perguntas mais importantes
para o autodesenvolvimento**

**Uma ferramenta para melhorar
sua vida e seus resultados**



As 100 perguntas mais importantes para o autodesenvolvimento

Copyright © 2020.

Todos os direitos reservados.

É expressamente proibida a reprodução desta obra, no todo ou em partes, sem autorização por escrito do autor.

Produção e Capa:

bravocomunica

Revisão ortográfica:

Daniele Freitas

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

ISBN: 978-65-00-12316-6

As 100 perguntas mais importantes para o autodesenvolvimento.

Autor: Ricardo Bravo / São Paulo SP

1. 100 Perguntas – Autodesenvolvimento

1ª edição

Índice para catálogo sistemático:

1. Perguntas – Autodesenvolvimento – Desenvolvimento humano – Coaching

Medicatória

Este livro é dedicado aos que buscam melhorar a si mesmo e crescer a cada dia. Àqueles interessados em ser sua melhor versão e em viajar na jornada do conhecimento de suas emoções.

Prefácio

Algumas razões para eu ter escrito este livro:

- 1 Facilitar o desenvolvimento da consciência e o aumento da performance em todas as áreas da vida.
- 2 Trabalhar os pilares: foco, disciplina e autoconhecimento.
- 3 Possibilitar o equilíbrio para que haja maior abundância e transformação pessoal na vida de cada leitor.

As 100 perguntas mais importantes para o autodesenvolvimento vão te ajudar a descobrir uma nova versão de si mesmo, além de melhorar a qualidade dos seus relacionamentos e resultados.

Desejo que este livro esclareça dúvidas existentes, e seja um marco de mudança para sua vida e seus objetivos.

Boa leitura!

Ricardo Bravo

Sugestões

1

Esteja aberto (a) a mudanças. É natural questionar-se, assim, aceite o fato de não compreender facilmente algumas questões.

2

Não siga uma ordem lógica. Você pode ler qualquer página a qualquer momento.

3

Caso não consiga responder alguma pergunta imediatamente, dê-se um prazo para responder. Anote a pergunta e deixe-a em um local visível, onde você possa lembrar do seu compromisso de respondê-la.

4

Não minta pra você. Responda sinceramente com toda sua alma. Dedique-se ao aprendizado, desenvolvendo seu cérebro.

5

Anote as questões mais relevantes para seu cotidiano e pratique-as inúmeras vezes.

6

Faça um pequeno diário do seu desenvolvimento. Se preferir, coloque a data da resposta, e depois de algum tempo, refaça o questionário.

7

Vibre com suas conquistas. Assim, seu cérebro registra seu aprendizado e crescimento.

8

Dê-se um presente a cada conquista ou resposta que o conduza a uma transformação profunda, solução e aprendizado.

9

Faça dessas questões um dos exercícios de seu cotidiano para alcançar uma vida mais equilibrada, realizada e saudável.

10

Não se preocupe com as respostas. Ocupe-se com os exercícios. Lembre-se do motivo de estar fazendo isso.

Introdução

Quando resolvi escrever este livro, tive um único desejo: TRANSFORMAR VIDAS!

O processo de transformação se inicia com um modelo mental, ou seja, dispositivos do pensamento, que definem como percebemos o que acontece ao redor, como cada evento nos afetará, como pensaremos e como agiremos. Cada pessoa tem seu próprio modelo mental, que é resultado de todas as suas experiências, histórias e situações de vida.

E o que isso tem a ver com transformação? Tudo! Há vários estudos que comprovam que o modelo mental pode ser o responsável pelo sucesso ou pelo fracasso de uma pessoa.

Podemos reprogramar nosso modelo mental com técnicas que trabalham diretamente no subconsciente, visando a transformação e proporcionando melhor qualidade de vida.

Pode parecer algo complexo, mas com as ferramentas certas não é. Acredite, você pode ser o que quiser em sua vida! O início de todo esse processo se dá pelo autoconhecimento, e para se conhecer, é preciso trabalhar a mente.

A neurociência é a área que estuda o sistema nervoso, desvendando seu funcionamento, estrutura, alterações e desenvolvimento das atividades mentais. Ela atinge as conexões do cérebro com o nosso comportamento.

Os estudos da neurociência estão divididos em 5 campos que exploram áreas específicas do sistema nervoso. São eles:

- **Neurofisiologia** - que investiga as diferentes atividades que o sistema nervoso reproduz. Ela atua na relação entre os dois sistemas, o central e o periférico, e estuda os males que ali surgem, como Parkinson, esclerose múltipla, epilepsia e outros distúrbios neurológicos.

- **Neuroanatomia** - que se dedica a compreender a estrutura do sistema nervoso, dividindo cérebro, coluna vertebral e os nervos periféricos externos em partes, para nomeá-las e compreender as suas funções.
- **Neuropsicologia** - que trabalha, principalmente, na interação entre os impulsos nervosos e as funções psíquicas. Procura investigar como os problemas neurológicos, como uma lesão cerebral, interferem no comportamento humano.
- **Neurociência comportamental** - que é bastante ligada à psicologia comportamental, tem suas atenções voltadas para as relações das pessoas, explicando como os processos mentais (sentimentos, emoções e pensamentos) interferem em todos os nossos comportamentos, sejam eles voluntários ou não.
- **Neurociência cognitiva** - este campo foca na capacidade cognitiva, ou seja, no conhecimento do indivíduo, como o raciocínio, a memória e o aprendizado.

O motivo pelo qual a mente configura um tema tão importante, é que nela reside boa parte da nossa identidade. Por outro lado, nosso cérebro precisa descartar informações inúteis para dar lugar a novos aprendizados e acontecimentos significativos. O cérebro é um especialista em reciclar seus recursos.

As perguntas contidas neste livro são baseadas na neurociência comportamental somadas às ferramentas de desenvolvimento humano, através delas, muitos resultados podem ser alcançados.

Descobrir-se, é o segredo para uma vida mais feliz e realizada!

BEM-VINDO (A)
AO SEU
NOVO
EU

1

**Você consegue
definir um sentimento
para o que está
acontecendo com
você neste exato
momento?**

2

**que ações são
necessárias para
transformar seu
sonho em realidade?**

3

**o que é perdãõ?
quem você poderia
perdoar?**

4

**Para você, o que é
viver para ganhar
e viver para
não perder?**

5

**se você está
se sentindo
sozinho (a), o que
faria para ter
amigos?**

6

**se você entende
que está apenas
sobrevivendo, e não
vivendo, o que faria
para mudar esse
padrão?**

7

**O que é importante
para você na vida?**

8

**quando você quer
atingir resultados
positivos na sua vida?**

9

**O que faz você
sentir raiva?
E por que isso
acontece?**

10

**O que deseja
melhorar em
você?**

11

**Você é uma
pessoa grata?**

12

**Como colocar ordem
em seu dia a dia,
de acordo com a
importância de suas
ações diárias?**

13

**como avalia as
consequências de
cada ação em
sua vida?**

14

**Como você
descreveria sua
agenda diária?**

15

**O que você pode
fazer e que, se for
bem feito, fará uma
grande diferença em
sua vida?**

16

**quais os princípios
que governam suas
ações pessoais?**

17

**Você passa por
situações que te
envergonham para
manter seus
valores atuais?
E por que essas
situações te
envergonham?**

18

**que pensamentos
positivos lhe ocorrem
com frequência e te
fortalecem para
vencer na vida?**

19

**que pensamentos
negativos lhe
ocorrem com
frequência e te
impedem de evoluir?**

20

**se você fosse colocar
na balança pelo
menos três opções
para solucionar seu
problema, quais
seriam?**

21

**Qual é a ação que
você precisa efetivar
para melhorar sua
vida em 100%?**

22

**Quais valores,
realmente, fazem
você mover-se
na vida?**

23

**Quais são seus
principais valores
na vida?**

24

**O que você perde
com esses valores?**

25

**O que você ganha
com esses valores?**

26

**O que faz você
desperdiçar seu
tempo?**

27

Quais tarefas de sua vida poderiam ser totalmente delegadas a outras pessoas?

28

Quais tarefas de sua vida não possuem importância, são menos urgentes e ajudam pouco na realização do seu objetivo?

29

Quais tarefas de sua vida são urgentes, mas possuem pouca influência na realização do seu objetivo principal?

30

**Quais das suas
atividades diárias
trazem grandes
resultados para sua
vida?**

31

**O que é solidão para
você? Como seria sua
vida sem ela?**

32

**Você é uma pessoa de
palavra?**

33

**O que mudaria
em você?**

34

**O que é disciplina?
O que seria diferente
em sua vida hoje,
se você tivesse mais
disciplina?**

35

**o que é ter
propósito?
qual seria o seu?**

36

**quem escolheu
sua carreira
profissional?**

37

**O que motiva você a
acordar pela manhã?**

38

**você tem tempo de
lazer? como você
aproveita esse
tempo?**

39

**Quais os seus
talentos naturais
que as pessoas
reconhecem?**

40

**como descrever
sua saúde hoje?**

41

**Quais são seus
pontos fracos
na vida?**

42

**Quais são seus
pontos fortes
na vida?**

43

**O que fazer a partir
de hoje, para ir em
direção ao seu
objetivo?**

44

**O que fazer para que
seu sucesso dependa
apenas de você e seja
mantido por você?**

45

**O quanto você está
comprometido (a)
em desenvolver e
aproveitar sua vida?**

46

**Qual o seu
problema atual?**

47

**Houve algum tempo
em sua vida em que
esse problema não
existia?**

48

**Qual a sua lista
de sonhos na vida?**

49

**como você pode se
reorganizar para
utilizar melhor seu
tempo e caminhar na
direção de seu
sonho?**

50

**O que é meta para
você? Qual a sua
meta?**

51

**O que você faz que lhe
traz conforto, mas
não exerce impacto
para que você atinja
suas metas?**

52

**Quais as coisas
inacabadas de sua
vida para as quais
você sempre dá uma
desculpa por não
assumir a
responsabilidade de
terminar?**

53

**Qual o poder da
gentileza em sua
vida?**

54

**Quais desafios você
pode transformar,
hoje, numa realidade
positiva em sua vida?**

55

**Você é capaz de
morrer defendendo
um ponto de vista ao
invés de viver sem
ele?**

56

**O que você está
fazendo para as
pessoas se sentirem
em harmonia ao seu
lado?**

57

**Quais mentiras você
conta para você
mesmo (a) e que te
impedem de ser feliz
plenamente?**

58

**Qual o primeiro
passo que pode ser
dado para você
ser feliz?**

59

**Qual o seu maior
obstáculo para
atingir seu
objetivo?**

60

**O que te motiva
a ir para o trabalho
todos os dias?**

61

**O que te motiva
a viver?**

62

**Quais são seus três
maiores talentos?**

63

**O que te ameaça
devido aos seus
pontos fracos?**

64

**que oportunidades
você recebe por seus
pontos fracos?**

65

**o que te ameaça
devido aos seus
pontos fortes?**

66

**que oportunidades
você recebe por seus
pontos fortes?**

67

**O que está te
incomodando
atualmente?**

68

**O que mantém
esse incômodo na
sua vida?**

69

**O que você está
escondendo de si
para não enxergar o
núcleo do problema?**

70

**Quais as principais
características do
problema atual de
sua vida?**

71

**Quais habilidades são
necessárias, agora,
para eliminar o
problema atual de
sua vida?**

72

**como imaginaria sua
vida hoje se ela fosse
diferente? o que
seria diferente?**

73

**se pudesse acabar
com as decepções de
sua vida, quais
seriam?**

74

**O que é ter paz
para você?**

75

**“Uma saída pode ser
uma entrada”.
Qual seria essa
oportunidade,
atualmente, em
sua vida?**

76

**o que é ser
verdadeiramente
honesto?**

77

**O que precisa
acontecer hoje para
que você diga que o
tempo foi utilizado de
maneira útil?**

78

**Como superar
obstáculos para
vencer?**

79

**O que significa
felicidade plena
para você?**

80

**Quais as coisas que
você não muda de
forma alguma e quais
as que você tolera,
apesar de não gostar,
acreditando que
assim atingirá a
felicidade plena?**

81

**Em qual missão da
sua vida, você utiliza
seus três maiores
talentos?**

82

**O que você faria para
modificar sua
missão?**

83

**Qual sua maior
missão neste
momento da vida?**

84

**O que você
conquistaria
utilizando seus
três maiores
talentos juntos?**

85

**Em seu atual
momento, o que acha
que pode fazer com
seus três maiores
talentos?**

86

**como você define
o seu problema
atual?**

87

**como utilizar novas
habilidades no
contexto do seu
problema?**

88

**Qual a melhor
maneira de aprender
as habilidades
necessárias para
solucionar seu
problema?**

89

**Você tem fé?
O que é ter fé
para você?**

90

**como agir diferente
de como você
sempre costuma
agir?**

91

**que nova atitude que
lhe dará a sensação
de recomeço?**

92

**O que fazer nos
próximos trinta dias
para ser totalmente
feliz?**

93

**A vida que você tem é
a vida que você
deseja? O que faria
para transformá-la
agora?**

94

**O que são
julgamentos?**

95

**Quais julgamentos
você faz que
limitam sua vida?**

96

Determine metas financeiras. Quanto você gostaria de ganhar hoje? O que você está fazendo para alcançar essa meta?

97

**O que fazer para que
outras pessoas
notem uma mudança
positiva em você?**

98

**O que não fazer hoje
para ser feliz?**

99

**Quais são seus
pontos fortes que
você valoriza?**

100

**Você se considera
uma pessoa
determinada?**

**conheça meus cursos
e outras publicações!**

Acesse:

www.ricardobravo.com.br



O autor

Ricardo Bravo é apaixonado em impactar vidas, sendo grande estudioso de temas como neurociência e psicologia positiva. Atuou desde 2007 em agência de comunicação e já ajudou empresas a alcançarem mais de 7 dígitos dentro de seus mercados. De todas as estratégias que utilizou para alcançar quaisquer resultados, a principal foi trabalhar com as pessoas.

E, nos últimos anos, tem se dedicado a ajudar empresas e pessoas em processos de melhorias e mudanças, proporcionando uma vida e ambiente com mais produtividade, engajamento e resultados.

Ministra palestras no Brasil e no exterior sobre desenvolvimento humano, mudanças, bem-estar e felicidade.