

37

PERGUNTAS PODEROSAS PARA GERAR CONEXÃO



Ter conexão com o seu parceiro (a) leva para um caminho de mais intimidade, e isso significa sentir-se uma pessoa única e especial, que é compreendida e bem cuidada.

Ações para gerar conexão

- Incentive a pessoa a crescer, a enfrentar seus medos e ter coragem de fazer o que realmente gosta. Não há nada melhor que descobrir coisas novas junto com alguém;
- Olhe nos olhos e sorria. Quando estiver conversando, esteja 100% presente na conversa, sem interrupções. Seja um excelente ouvinte. Evite mexer no celular, olhar para o lado etc;
- Mantenha Conexão Física. Toque de forma sutil e carinhosa. Por exemplo, comece tocando delicadamente nas mãos ou antebraço. Mantenha por um tempo maior esse toque ao longo da conversa. Se a pessoa sorrir e se inclinar em sua direção, já é um grande sinal de abertura emocional para a reconquista;
- Mostre admiração e valorize características ou atitudes da outra pessoa;
- Demonstre carinho e afeto em palavras, gestos ou toque físico. Por exemplo, escreva cartas ou bilhetes.

Perguntas que geram conexão

As perguntas que mostraremos fazem parte de um questionário desenvolvido e validado em pesquisas, publicado em matéria no The New York Times em 2015. O autor é o psicólogo Arthur Aron, que tinha o objetivo de elaborar um método capaz de aproximar duas pessoas.

Como fazer

Selecione entre 3 a 5 perguntas de acordo com as características pessoais do seu parceiro e do que ainda não tem conhecimento sobre a outra pessoa.

Para fazer as perguntas, esteja dentro de uma estrutura de conversa, criando assim uma conexão de acordo com as respostas dadas pela pessoa.

A sequência a seguir é a mesma do questionário original desenvolvido e validado em pesquisas científicas.

Você pode fazer todo o questionário, mas mesmo assim, recomendo dividir as perguntas em mais de um encontro. O questionário original foi desenvolvido para ser aplicado em uma pessoa que você conhece pouco ou tem pouca intimidade, desse modo sinta-se livre para pular partes que envolvam perguntas que você já sabe a resposta.

A sequência está em 3 partes que vão gradativamente ampliando a profundidade da conexão emocional.

Para gerar mais conexão, lembre-se de sempre olhar nos olhos pelo máximo de tempo possível. Quando fazemos isso, acontece uma estimulação emocional que amplia a conexão e abertura para intimidade física e emocional.

PARTE 1

PERGUNTA 1:

Se você pudesse escolher qualquer pessoa do mundo, quem você iria querer como convidado para um jantar especial?

PERGUNTA 2:

Você gostaria de ser famoso (a)?

De que forma?

PERGUNTA 3:

Antes de fazer um telefonema, você costuma ensaiar o que vai dizer?

Por quê?

PERGUNTA 4:

O que constitui um dia “perfeito” para você?

PERGUNTA 5

Quando foi a última vez que você cantou sozinho? E para outra pessoa?

PERGUNTA 6:

Se você viver até os 90 anos e se pudesse escolher entre manter o corpo ou a mente dos seus 30 pelos últimos 60 anos de sua vida, qual você escolheria?

PERGUNTA 7:

Você tem algum pressentimento sobre como você vai morrer?

PERGUNTA 8:

Cite três coisas que você e seu (sua) parceiro (a) parecem ter em comum.

PERGUNTA 9:

Pelo que você se sente mais grato em sua vida?

PERGUNTA 10:

Se você pudesse mudar algo sobre a forma de como foi criado, o que seria?

PERGUNTA 11:

Conte, em quatro minutos, a história de sua vida da maneira mais detalhada possível.

PERGUNTA 12:

Se você pudesse acordar amanhã com uma super habilidade, qual seria?

PARTE 2

PERGUNTA 13:

Se uma bola de cristal pudesse revelar a verdade sobre você mesmo, sua vida, seu futuro ou qualquer outra coisa, o que você gostaria de saber?

PERGUNTA 14:

Há algo que você sonha em fazer há muito tempo? Por que ainda não o fez?

PERGUNTA 15:

Qual é a maior realização da sua vida?

PERGUNTA 16:

O que você mais valoriza em uma amizade?

PERGUNTA 17:

Qual é a sua lembrança mais preciosa?

PERGUNTA 18:

Qual é a sua lembrança mais terrível?

PERGUNTA 19:

Se você soubesse que em um ano você irá morrer subitamente, você mudaria alguma coisa sobre a forma de como está vivendo agora? Por quê?

PERGUNTA 20:

O que a amizade significa para você?

PERGUNTA 21:

Que papel o amor desempenha em sua vida?

PERGUNTA 22:

Quais as cinco coisas que você considera características positivas do seu (sua) parceiro (a).

PERGUNTA 23:

O quanto a sua família é próxima e afetuosa? Você sente que sua infância foi mais feliz que a de outras pessoas?

PERGUNTA 24:

Como você se sente sobre o seu relacionamento com a sua mãe?

PARTE 3

PERGUNTA 25:

Faça três declarações usando fatos verdadeiros e “nós dois” na mesma frase. Por exemplo: “nós dois estamos nessa sala conversando...”

PERGUNTA 26:

Complete a frase: “Eu gostaria de ter alguém com quem eu pudesse dividir...”

PERGUNTA 27:

Se você fosse se tornar um amigo próximo de seu (sua) parceiro (a), compartilhe o que seria importante que ele ou ela soubesse.

PERGUNTA 28:

Diga a seu (sua) parceiro (a) o que você gosta nele; seja bem honesto desta vez, dizendo coisas que você não diria a alguém que tivesse acabado de conhecer.

PERGUNTA 29:

Compartilhe um momento embaraçoso de sua vida.

PERGUNTA 30:

Quando foi a última vez que você chorou na frente de outra pessoa? E sozinho?

PERGUNTA 31:

Diga a seu (sua) parceiro (a) algo que você gosta nele (a).

PERGUNTA 32:

O que você acha sério demais, se é que há algo, que nunca deveria ser motivo de chacota ou piada?

PERGUNTA 33:

Se você fosse morrer esta noite sem ter a oportunidade de se comunicar com ninguém, do que você se arrependeria de não ter dito? Por que você ainda não disse isso a essa pessoa?

PERGUNTA 34:

Sua casa, com tudo o que você possui, pega fogo. Depois de salvar todas as pessoas e animais, você tem tempo para uma volta final, com segurança, para salvar qualquer outro objeto. O que seria? Por quê?

PERGUNTA 35:

De todas as pessoas de sua família, a morte de quem você consideraria mais arrasadora?

PERGUNTA 36:

Compartilhe um problema pessoal e peça o conselho de seu (sua) parceiro (a) sobre como ele (a) lidaria com isso. Também peça a seu parceiro para descrever a impressão dele de como você parece se sentir quando fala sobre o problema que escolheu.

PERGUNTA 37:

O que você mais valoriza em um relacionamento?

Ao aprofundar sua comunicação emocional e criar oportunidades para falar sobre as emoções, você criará uma ponte para fazer uma pessoa manter-se apaixonada, envolvida e ter uma admiração por você.

Dica extra: sempre preste bastante atenção no outro ao conversar. Olhe diretamente nos olhos. Evite mexer no celular. Evite ficar olhando para o lado. Esteja 100% presente na conversa!

Quando nos colocamos como aprendizes em um relacionamento, passamos a aprender **quem somos** através do outro, e assim, as relações ficam mais saudáveis.

Ficou com alguma dúvida, ainda não sabe como gerar essa conexão de forma natural e genuína? Você pode falar diretamente comigo! Na minha mentoria eu consigo ouvir sua história e suas dúvidas e te direcionar da melhor maneira possível, de acordo com sua necessidade.

Para saber mais, acesse: <https://nicolascorrea.com.br/mentoria>

Um abraço!

Nicolas Correa