



100 PERGUNTAS IMPORTANTES PARA TERAPEUTAS FAZEREM AOS CLIENTES



100 Perguntas Importantes para Terapeutas Fazerem aos Clientes

1. Você pode me ajudar a entender sua perspectiva sobre essa questão?
2. Como essa preocupação impacta sua vida diária?
3. O que o levou a buscar ajuda neste momento?
4. Como seus sentimentos sobre essa situação estão afetando sua vida?
5. Você pode me contar sobre alguma experiência positiva que teve recentemente?
6. O que você gosta de fazer no seu tempo livre?
7. Quem são as pessoas em sua vida com quem você se sente mais próximo?
8. Como essa situação se alinha com seus objetivos de longo prazo?
9. Você pode descrever um momento em que enfrentou uma situação semelhante? O que foi diferente?
10. Como essa questão se relaciona com seus valores ou crenças pessoais?
11. Quais são os pontos fortes ou recursos que você possui que podem ajudá-lo nesta situação?
12. Você pode me contar sobre alguma estratégia que funcionou para você no passado?

13. Qual é uma coisa que você gostaria que os outros soubessem sobre sua experiência?
14. Como você descreveria seu futuro ideal?
15. Qual é a parte mais difícil dessa situação para você?
16. O que você gostaria que fosse diferente em sua situação atual?
17. Como essa questão impacta seus relacionamentos com os outros?
18. Que tipo de apoio seria mais útil para você agora?
19. Como essa situação se compara ao que você esperava ou desejava?
20. Você pode me contar sobre alguma mudança recente em seus sentimentos ou pensamentos?
21. Como você tem cuidado da sua saúde mental?
22. O que você fez que foi bem-sucedido em lidar com essa situação?
23. Quais são algumas coisas que você aprendeu sobre si mesmo através dessa experiência?
24. Como você geralmente responde quando enfrenta estresse ou adversidade?
25. Quais são algumas coisas que você mais valoriza na vida?
26. Como essa questão impacta sua autoestima?
27. Você pode me contar sobre um momento em que se sentiu muito bem com suas ações?
28. Quais são alguns dos seus objetivos para o futuro?

29. Como você se sente após compartilhar isso comigo?
30. Como é um bom dia para você?
31. Como você se sente em relação à maneira como lida com os desafios?
32. Qual é a sua maior fonte de força?
33. Como você descreveria seu relacionamento consigo mesmo?
34. O que te motiva na vida?
35. Como você tem se sentido em relação ao seu progresso?
36. O que te dá uma sensação de realização ou alegria?
37. O que seria necessário para você se sentir mais contente ou satisfeito?
38. Como você descreveria seus sentimentos sobre essa situação para outra pessoa?
39. O que significa autocuidado para você?
40. Como sua perspectiva sobre essa questão evoluiu ao longo do tempo?
41. Você pode compartilhar uma conquista recente da qual se orgulha?
42. O que faz você se sentir apreciado ou valorizado?
43. Como você vê essa situação afetando seu futuro?
44. Como você gostaria de se sentir em relação a essa questão?

45. Você pode descrever um momento em que se sentiu verdadeiramente em paz?
46. Como você nutre seu bem-estar emocional?
47. Você pode compartilhar uma aspiração ou sonho pessoal?
48. Qual é algo que você sempre quis fazer, mas ainda não fez?
49. O que você quer aprender sobre si mesmo através deste processo?
50. Como você quer se lembrar desse período da sua vida?
51. Como você define sucesso para si mesmo nesta situação?
52. Você pode me contar sobre um momento em que se sentiu realmente ouvido e compreendido?
53. O que traz felicidade ou contentamento à sua vida?
54. Como sua situação atual se alinha com seus valores pessoais?
55. O que te ajuda a manter o foco em seus objetivos ou aspirações?
56. Como você recarrega as energias ou relaxa quando está se sentindo estressado?
57. Como seria a autocompaixão para você nesta situação?
58. Como você interpreta seus sentimentos em relação a essa situação?

59. Você pode me contar sobre um momento em que se sentiu empoderado ou no controle?
60. Como essa experiência influencia sua autoestima ou autovalor?
61. O que te faz sentir resiliente diante da adversidade?
62. Como você navegou por desafios ou obstáculos no passado?
63. Você pode compartilhar um momento em que sentiu um senso de crescimento pessoal?
64. Que tipo de futuro você imagina para si mesmo?
65. Como você lida com a incerteza e a imprevisibilidade na vida?
66. Como você descreveria seus mecanismos de enfrentamento ao lidar com essa situação?
67. Qual é algo sobre você que você gostaria que as pessoas reconhecessem com mais frequência?
68. Quais ações ou passos ajudam você a sentir que está fazendo progresso?
69. Como você se conecta com os outros de maneira significativa?
70. Como você descreveria o impacto dessa questão em sua rotina diária?
71. Você pode compartilhar uma memória positiva na qual você reflete com frequência?
72. Como você promove um senso de esperança ou otimismo em sua vida?

73. Você pode me contar sobre uma conquista que fez você se sentir confiante?
74. Qual é algo sobre você que você passou a apreciar ou valorizar?
75. Como você imagina gerenciar essa situação no futuro?
76. Qual é algo que você acha reconfortante ou calmante?
77. Você pode compartilhar um momento em que se sentiu muito determinado ou motivado?
78. Como essa questão afeta seu senso de identidade pessoal?
79. Qual é algo novo que você gostaria de experimentar e por quê?
80. Você pode compartilhar uma ocasião em que se sentiu particularmente orgulhoso de si mesmo?
81. Como essa situação influencia suas esperanças e sonhos?
82. Como você constrói confiança em seus relacionamentos?
83. Quais são algumas pequenas vitórias que você experimentou recentemente?
84. Como você descreveria o equilíbrio entre sua vida pessoal e profissional?
85. Qual é um hobby ou interesse que você gostaria de ter mais tempo para?

86. Você pode descrever um momento em que se sentiu particularmente conectado a outra pessoa?
87. Como você gerencia sentimentos de frustração ou decepção?
88. Qual é um desafio que você superou e não achava que conseguiria na época?
89. Você pode descrever um momento em que se surpreendeu consigo mesmo?
90. Quais são algumas maneiras pelas quais você expressa suas emoções?
91. Como essa questão afeta sua visão do futuro?
92. Você pode compartilhar um momento em que sentiu um forte senso de pertencimento?
93. Qual é algo que você fez recentemente que lhe trouxe alegria?
94. Como você estabelece limites em seus relacionamentos?
95. O que o crescimento pessoal significa para você?
96. Você pode compartilhar um momento em que agiu com coragem?
97. Como você cultiva a positividade em sua vida?
98. Qual é algo importante para você, e por quê?
99. Como você descreveria um momento em que se sentiu particularmente resiliente?
100. Você pode me contar sobre um objetivo ou sonho que está perseguindo atualmente?