



Editora  
**Leader.**



**nunoq**  
PSICOLOGIA COMPORTAMENTAL E DESENVOLVIMENTO PESSOAL **uelhas**



**A Coach e Editora Andréia Roma entrevista o Profissional Nuno Quelhas, que fala sobre sua experiência e mudanças que a Pnl e o Coaching fizeram em sua vida.**

*"PNL e Coaching na minha Vida são como lupas para ver o invisível!"*

-----



**Andréia Roma** pergunta:

Descreva um pouco sobre você e sua experiência?



**Nuno Quelhas** responde:

De formação académica, eu sou engenheiro civil, mas já antes de terminar o meu curso eu sabia que o meu caminho não seria por essa área. Terminei a licenciatura por uma questão de teimosia, pois detesto sentir que desisti de algo, por realização pessoal e pelo orgulho que faria sentir à minha Mãe por ter uma licenciatura. É verdade que, naquela época, eu não fazia a menor ideia do que queria fazer, mas uma coisa eu sabia: não era exercer aquilo! Por não ter um outro desafio ou projeto ou sonho, eu me fui deixando ficar. Só percebi o que aprendi inconscientemente com essa etapa da vida um pouco mais tarde. Hoje reconheço que foi muito importante para o meu desenvolvimento como homem, me proporcionando experiências muito enriquecedoras, essencialmente no campo das relações sociais e interpessoais, o que era, na minha adolescência, uma área desafiante para mim e claramente subdesenvolvida. Quando terminei o curso, estava como que reemergindo de um processo depressivo profundo. Algo que eu identifiquei como o final de um ciclo de vida e seu conseqüente 'renascimento'.

Foi neste contexto que 'por acaso' fui atropelado (a sensação foi mais ou menos essa) por algo a que chamavam de 'desenvolvimento pessoal'. Os conceitos, as ideias, o mindset, a atitude das pessoas que conheci me viraram do avesso e quebraram muitos dos pensamentos estruturantes que eu tinha, muitos deles culturais e, por isso, difíceis de mudar para tantas pessoas. Se algo 'foge da caixa', as nossas defesas do inconsciente tendem a gritar 'NÃO!', e a minha experiência me tem provado que precisamos estar num processo quase caótico para finalmente cedermos e aceitarmos mudanças drásticas no nosso papel da Vida!

Tive o privilégio de conhecer nessa altura alguém que veio a tornar-se numa das pessoas mais influentes da minha Vida: Jim Rohn, que me ensinou que para que as coisas mudassem para mim, eu teria de mudar primeiro! Sendo que 'primeiro' é a chave desse ensinamento! Me disse que para isso, eu precisava de estudar a Vida!

Essa foi uma novidade para mim... estudar a Vida, desenhar o futuro, construir a minha felicidade! Durante o ano seguinte, li mais livros que em toda a minha vida até então! Desde esse dia foram já umas centenas, que me têm vindo a enriquecer interiormente de uma forma imensurável!

A PNL, o Coaching, o método Ericksoniano e tantos outros foram surgindo de uma forma natural ao longo do percurso de aprendizagem e, curiosamente, fui me dando conta que eram temas que apenas estava recordando, não 'aprendendo'! Você sabe quando 'aprende' algo que já sabe, mas não sabia que sabia...? Era essa a sensação que eu ia experimentando à medida que estudava essas áreas.

Atualmente, trabalho com empresas fazendo coaching, treinamentos e consultadoria motivacional. Para o público, faço lifecoaching e workshops de desenvolvimento e orientação pessoal, aplicando o método da ESTRELA, a base do meu tema no livro PNL&COACHING!



**Andréia Roma** pergunta:

O que sentiu quando recebeu o convite para participar do Livro Pnl & Coaching?



**Nuno Quelhas** responde:

Olha, para dizer a verdade, verdadinha, a primeira coisa que senti foi 'estranheza'! (risos) Fiquei muito surpreendido com o convite e, principalmente, com a origem do convite! Eu perguntava a mim mesmo: "Eu?! Mas como é que alguém de S.Paulo, do outro lado do Atlântico, conhece o meu trabalho a ponto de me convidar para um projeto desses...? Tem outros *players* no mercado português com muito mais nome do que eu... não, necessariamente mais competência, mas claramente mais nome... como e porquê eu?!". Passado esse primeiro dia de surpresa, veio a resposta: "claro que me convidaram a mim! A quem mais poderiam convidar, senão eu?" (risos).

Passado esse turbilhão emocional inicial, o que senti e sinto foi e é honra pelo convite, um enorme entusiasmo pelo projeto, uma gratidão imensa pela oportunidade e orgulho, fruto do meu trabalho estar a ser reconhecido, até além mares! Por outro lado, sinto também o peso da responsabilidade do desafio proposto!



**Andréia Roma** pergunta:

O que você quer compartilhar com o leitor, com seu artigo que será lançado no Livro?



**Nuno Quelhas** responde:

Foi um enorme desafio para mim escrever o artigo, por vários motivos. Um deles foi escrever em tão pouco espaço! (risos) a escrever, como a falar, tenho tendência natural a me alongar, pois gosto de ilustrar os meus pontos com metáforas, estórias e histórias, de forma a criar identificação do público e dos formandos, não apenas comigo, mas essencialmente com a mensagem a transmitir. Um acrescento a esse desafio foi o conteúdo! Eu fazia questão (e nem sequer iria aceitar o convite ou lhe apresentaria algo que assim não o fosse) que o artigo tivesse conteúdo prático. Ou seja, como o próprio projeto se intitula, 'um manual prático', tem de ter material para eu poder aplicar

imediatamente, mal eu termino de ler! Senão, não é 'prático'! Esse era um critério bem importante para mim!

O terceiro desafio era criar uma envolvimento com os nossos leitores que os agarrasse ao livro e não conseguissem parar de ler, sugando e absorvendo palavra por palavra, antecipando a próxima, querendo saber onde leva a narrativa, ao mesmo tempo que se identificam e fazem o link com as suas própria realidades.

Finalmente, o derradeiro desafio: transmitir o conceito da ESTRELA DA VIDA,

respeitando os critérios anteriores! E lhe digo que foi bem desafiante! Como conseguimos falar de algo que nos apaixonamos, que criamos e, por isso, conhecemos como ninguém, ainda para mais, tão abrangente como é o método da ESTRELA.

O que eu quero passar para o leitor, nesse artigo, é todo esse somatório de coisas! Um método de *autocoaching* ou, como eu prefiro chamar, um método de desenvolvimento e orientação pessoal, através do qual o leitor terá a chance de mergulhar, refletir, ponderar e avaliar 7 pontos, simbolizados pelos 7 raios da ESTRELA, que eu considero os pilares fundamentais para projetarmos uma vida plena, com relações harmoniosas, sucesso q.b., na medida das ambições de cada um, maior realização pessoal e congruência com a Vida, o que leva a que os fatores de felicidade sejam mais conscientes, mensuráveis e alcançáveis.

O artigo está para o método como a fechadura para porta, através da qual a criança espreita para perceber que existe todo um novo e diferente mundo, cheio de coisas novas e maravilhosas. Acredito que alguns irão ficar com curiosidade e vão querer entrar por essa porta. Outros ficarão apenas espreitando pela fechadura e outros

ainda apenas irão ficar olhando a porta em si! E eu quero chegar a todos, pois até ficar simplesmente olhando para a porta é um passo, se nunca tiver realmente olhado com atenção. Mais cedo ou mais tarde, poderá perceber que tem um buraco na fechadura por onde pode olhar...



**Andréia Roma** pergunta:

Quais mudanças, aconteceram em você quando encontrou a PNL e o Coaching?



**Nuno Quelhas** responde:

Eu tive conhecimento de uma 'coisa' chamada PNL através da minha Mãe, por volta de 2004. (não tenho certeza, mas) acredito ter sido das primeiras pessoas em Portugal a estudar isso, pois foi bem antes do grande *boom* que essas técnicas e disciplinas tiveram por cá. Na altura, estudei o Practitioner por vídeo, como autodidata, pois tive a felicidade de encontrar na internet um curso, que mais tarde percebi que era ministrado por alguns dos grandes gurus da PNL da 2ª geração, como Charles Faulkner, Tom Best, Steve Andreas e Jane Price.

Na época, não tinha recursos para fazer a certificação nos Estados Unidos pessoalmente com eles, por isso, treinava sozinho. Ninguém que eu conhecia percebia sequer o que significava PNL (a maioria ainda não! (risos)), por isso não pude desenvolver as capacidades com ninguém, a não ser através de pequenas experiências que ia fazendo a nível de *rapport*, metaposições, metamodelo, indução ericksoniana ou visualizações com minha Mãe e alguns amigos, sem que eles

percebessem o que eu estava fazendo. Confesso que na altura percebia nas suas caras que achavam que eu tinha pirado de vez! (risos). Também me permitiu inovar na forma como eu conduzia os treinamentos. Fiz o Practitioner por vídeo umas 5 vezes, nos primeiros 2 anos, e o Master umas duas vezes no mesmo período.

Finalmente estava a amar aprender algo novo, ainda que, como falei há pouco,

sentisse que não era 'novo', mas sim um recordar.

O *coaching* foi uma consequência natural desse aprendizado autodidata. Como me apaixonou o metamodelo, o processo de *coaching* não foi propriamente uma novidade, mas sim um consolidar de conhecimentos previamente adquiridos.

Aquando da minha certificação, que terminei apenas em 2010 (assim como a certificação de *Practitioner*), já 'fazia' *coaching* há algum tempo. Inicialmente de uma forma voluntária, mais tarde de uma forma bem sólida e como profissional. O fato de fazer treinamentos

permitiu também que desenvolvesse, de uma forma natural, a aptência para o *coaching* de grupo.



**Andréia Roma** pergunta:

Se pudesse descrever em uma frase, a Pnl e o Coaching em sua vida como seria?



**Nuno Quelhas** responde:

Creio que já deu para dar uma pincelada sobre algumas das mudanças. Desde que entrei no chamado 'trilho do desenvolvimento pessoal', eu diria que tudo na minha Vida mudou. Amigos, interesses, estilo de vida, capacidades pessoais e profissionais, rumo profissional, relações e formas de estar nas relações - todas elas! - autoconfiança,

maturidade, percepção do mundo exterior, realização pessoal e profissional... Enfim, poderia facilmente estar aqui enumerando cada uma das coisas que foram se transformando em mim e na minha Vida ao longo da última década, nem isso, na verdade 8 anos!

Não consigo atribuir ao *coaching* ou à PNL, por si sós, essas mudanças, pois eles apenas são recursos, ferramentas para catalisar as mudanças e tudo está ligado e correlacionado. Nada acontece por acaso e tudo influencia tudo, não é?

Apesar de ser vegetariano, sei que uma boa feijoada tem de levar toucinho! (risos) Será fica boa por causa do toucinho? Não! Mas não fica a mesma coisa. Precisa de todos os ingredientes para ser boa, mas cada um terá o seu papel, por muito subtil que seja!

Um dia, meu mentor Jim Rohn me disse: "atreve-te a viver a Vida que queres viver!"

Foi isso que a PNL e o *coaching* me ajudaram a fazer... E eu estou muito grato!

*"PNL e Coaching na minha Vida são como lupas para ver o invisível!"*

Fonte:

<http://blogdaeditoraleader.blogspot.com.br/2013/01/nuno-queilhas-que-fala-sobre-sua.html>