

AUGUSTO CURY

Método Definitivo de  
GESTÃO da EMOCÇÃO



age



# A ESTRUTURA DO EU E O AMBIENTE MENTAL ONDE ELE ATUA



“TALVEZ NÃO TENHAMOS CONSEGUIDO FAZER O MELHOR, MAS LUTAMOS PARA QUE O MELHOR FOSSE FEITO. NÃO SOMOS O QUE DEVERÍAMOS SER, MAS GRAÇAS A DEUS NÃO SOMOS O QUE ÉRAMOS.”

(Martin Luther King)

### O que é o “EU”?

- ⇒ É o grande piloto da aeronave mental
- ⇒ É o executivo da empresa chamada metaforicamente “Mente Humana”
- ⇒ É o diretor do nosso próprio script
- ⇒ O Eu se refere à “consciência de si mesmo”, à consciência de que existimos, pensamos e nos emocionamos
- ⇒ O Eu é a nossa consciência crítica, nossa capacidade de escolha.

A busca do nosso próprio Eu consiste em ser transparente consigo mesmo, mapeando suas próprias loucuras, construindo pontes com as pessoas que estão ao seu redor eletrificando sua mente com choques de lucidez.

## **Quanto mais maduro e melhor equipado, mais o EU terá condições de se tornar autor da própria história.**

O “EU” maduro tem a capacidade de gerenciar com sabedoria a relevância de todas as janelas saudáveis e traumáticas que foram sendo arquivadas durante a sua existência através das experiências com os seus avós, pais, tios, professores, colegas, líderes religiosos e no trabalho.

Aproveitar a intensidade de cada momento é o que nos torna realmente realizados no campo emocional. Se na mente o oásis e os desertos, os céus e os infernos emocionais estão tão próximos, precisamos assumir o protagonismo de nossas vidas para não sermos sabotadores de nós mesmos.

**“HÁ VÁRIOS VAMPIROS NOS BASTIDORES DE NOSSA MENTE COMO A AUTO COBRANÇA, AUTO PUNIÇÃO, SOFRIMENTO POR ANTECIPAÇÃO ...”**

A resposta não está no “eu” doente, mas sim no “eu” saudável! Então precisamos neutralizar nossas emoções, conforme exemplo do vídeo, ou ficaremos escravos das nossas mazelas psíquicas.

**O primeiro passo é entender quais situações podem nos levar a perder o controle. Você consegue identificar o que mais lhe incomoda, o que lhe perturba e lhe deixa doente? Como vimos, nossos comportamentos nem sempre são lógicos. Muitas vezes agimos de determinada maneira sem entender o porquê. Isso acontece devido aos arquivos de nossa memória, em como nossas experiências foram registradas e, principalmente, se houve ou não a intervenção do piloto Eu. Por exemplo, imagine que em sua infância, alguém, sua mãe ou professora, chamou-lhe a atenção na frente de seus colegas e isso foi registrado como uma Janela Killer, com alta carga emocional, fazendo-o (a) sentir-se envergonhado(a) e humilhado (a).**

**Agora imagine que seu companheiro ou companheira, questiona sua opinião na frente de outras pessoas. Qual seria sua reação?**

**Um Eu frágil, ficaria a mercê dos copilotos, que acionariam a experiência anterior, trazendo a tona todos as emoções e pensamentos tóxicos do passado. Preso nestas Janelas Killer, sua atitude poderá ser agressiva e descontrolada.**

**Um Eu maduro, faria o Stop Introspectivo, negando-se a ser preso por suas Janelas Killer e agiria com sabedoria.**

### **NO VÍDEO, TROUXEMOS ALGUMAS OPÇÕES DE ATITUDES INTELIGENTES:**

- FICAR EM SILENCIO.
  - O desfecho seria melhor ou pior do que brigar e ser agressivo?
  
- OLHAR NOS OLHOS DA PESSOA E DIZER SORRINDO:  
TALVEZ VOCÊ TENHA RAZÃO!
  - Como será que a outra pessoa reagiria?
  
- FAZER UM ELOGIO COMO: "PARABÉNS VOCÊ É MUITO INTELIGENTE, POR ISSO CASOU-SE COMIGO!"  
CONSEGUE IMAGINAR A REAÇÃO DA OUTRA PESSOA?
  - Poderia ser uma brincadeira. Poderia ser um beijo. Poderiam ser várias coisas.

E sabe o que existe em comum entre todas essas possibilidades? **A situação era exatamente a mesma!** O que mudou foi o olhar e a atitude frente a situação. Quanta energia emocional inútil temos gasto brigando, deixando-nos escravizar por sentimentos ruins.

Agindo de forma grosseira indo ao ataque, o resultado seria outro. Então até quando seremos vítimas de um "eu" passivo? Imagine você num teatro, o teatro da mente, e você estivesse sentado na platéia assistindo a sua história sendo encenada

no palco da vida. Até quando continuará sentado assistindo passivamente ou subirá no palco como diretor de cena. A escolha está nas suas mãos. Seja o ator principal.

**"NINGUÉM PODE BRILHAR NO PALCO DO MUNDO SE NÃO BRILHAR NO PALCO DA SUA INTELIGÊNCIA."**

Exercitando as técnicas e ferramentas da Gestão da Emoção, você pode gerar resultados completamente diferentes e surpreendentes. Surpreenda a si mesmo. Tenha em suas mãos as rédeas da sua história.

Uma atitude dessas pode definir o rumo de um relacionamento.

Percebe a grande diferença de uma forma de agir para outra?

**E você? Em que tipos de situação você costuma perder o controle?**

Quando fecham o seu carro no trânsito? Quando alguém fala mal de você na frente dos outros? Quando alguém dentro de sua casa desobedece uma ordem sua? Quando alguém faz algo específico que você não gosta?

## Busque formas de agir maduras e saudáveis

Comece a construir Gatilhos inteligentes em sua psique, para que possa acessar em situação de conflito em seu dia adia. Escolha ser leve, livre e sábio.

Gostaria que você vivesse diariamente arte da paciência e a arte da humildade. A paciência para apostar tudo que tem naqueles que pouco tem. E a humildade para dar tantas chances quantas necessárias para você mesmo e para aqueles que você ama!

## COLOQUE-SE NA POSIÇÃO DE UM SER HUMANO EM CONSTRUÇÃO, UM ETERNO APRENDIZ.

Controlar a nossa forma de agir não é algo assim tão simples. É um aprimoramento que exige muita vontade de mudar e bastante disciplina. E para tornar a tarefa um pouco mais acessível, o próximo vídeo pode te ajudar.

Vamos mergulhar para um universo mais profundo do que as nossas ações externas. Vamos entender a nossa forma de pensar.