

AUGUSTO CURY

Método Definitivo de
GESTÃO da EMOCÇÃO
CRIANDO FERRAMENTAS PARA SI



age



O Curso “Método Definitivo de Gestão da Emoção” não é autoajuda, muito menos um processo mágico ou milagroso que mudará sua vida em 30 dias. Trata-se de um Treinamento que ensina Técnicas aplicadas à psicologia, sociologia, psicopedagogia e filosofia, que devem ser praticadas ao longo de sua vida.

Diariamente, é necessário que você estimule o seu Eu, que representa a sua capacidade de escolha, a partir para uma nova jornada, para dentro de si mesmo.

Como afirma o Dr. Augusto Cury: “A proposta do curso é apresentar de maneira densa, como funciona a mente humana, e como podemos treinar nosso pensamento, através de poderosas Técnicas de Gestão da Emoção”.

Apesar da possibilidade de o Curso ser concluído em 4 Semanas, sugerimos que você reveja as aulas quantas vezes forem necessárias, para que o conteúdo seja absorvido de maneira eficaz. As técnicas ensinadas deverão ser praticadas diariamente, até que se tornem hábitos, assim transformando-o em gestor de suas emoções e líder de si mesmo.



PREPARAÇÃO PARA AS AULAS:



- ASSISTA AOS VÍDEOS OU OUÇA AOS ÁUDIOS CALMAMENTE, QUANTAS VEZES FOREM NECESSÁRIAS, ATÉ COMPREENDER O CONTEÚDO CLARAMENTE;
- ANOTE TODOS OS PONTOS QUE FOREM IMPORTANTES PARA VOCÊ;
- REALIZE TODOS OS EXERCÍCIOS PROPOSTOS, PARA MAIOR ABSORÇÃO.

Treinamento é a palavra-chave para a mudança e o sucesso. Ele é vital, em todas as áreas de nossa vida!

Educadores, sejam pais e/ou professores, devem formar pensadores, e não repetidores de comportamentos, especialistas em apontar falhas e atuar nos erros. Educadores precisam treinar habilidades de Gestão da Emoção, para estimular filhos e/ ou alunos a:

- Lidar com a dor de maneira inteligente, não se curvando a ela;
- Transformar perdas em ganhos;
- Transformar crises em oportunidades;
- Transformar os dias mais tristes em resiliência, coragem e ousadia!

Atletas, acaso não treinem e abandonem seu projeto de condicionamento físico, como poderão ter saúde, definir adequadamente a musculatura, respirar melhor, ter a função cardíaca eficiente? Impossível.

Para se tornar um bem sucedido gestor da emoção, você deve treinar todos os dias. É como exercitar-se em uma academia, se você for por alguns dias e parar, não vai ter resultados. Da mesma forma que treinamos com disciplina para desenvolver



a musculatura de nosso corpo, devemos exercitar nossa musculatura emocional, para que se fortaleça e saibamos agir corretamente, de acordo com as situações que se apresentarem.

Empreendedores, acaso não treinem sua capacidade administrativa, como poderão libertar seu imaginário, responder às expectativas de sua empresa, desafios de seu país, habilidade para cuidar do fluxo de caixa e melhorar a performance de seus produtos? Impossível.

Seu Eu será treinado nas Técnicas de Gestão da Emoção diariamente, nestas 4 Semanas.

1) Observe: os comportamentos que você tem, onde não há gestão da emoção;

2) Analise: quais desses comportamentos te prejudicam, e precisam de mudança;

3) Absorva o conteúdo das aulas para saber qual técnica/ferramenta é a mais indicada para a situação que se enfrenta;

4) Aplique: treine as técnicas/ferramentas diariamente, não apenas nessas 4 Semanas.

O que te motiva?

Você é movido pelo medo? Medo de falhar, medo do que os outros vão pensar, você se cobra demasiadamente? Ou é movido pela ousadia, pela coragem de tentar e de reescrever a sua história?

Você tem a possibilidade de aprender a usar o conhecimento para se tornar um líder, um profissional que faz a diferença no teatro social, de sair da plateia, deixar de ficar nos bastidores da sua própria vida e se tornar o protagonista da sua história!



TÉCNICA DO SILENCIO PROATIVO - A ORAÇÃO DOS SÁBIOS.

No Silêncio Proativo você se **silencia por fora para dialogar internamente**, bombardeando-se de **perguntas inteligentes** sobre quem você é, repensando suas possíveis respostas e atitudes frente à situações em que reagiria impulsivamente, passando assim a pilotar sua aeronave mental de maneira mais saudável.

No **Silêncio Proativo**, o indivíduo deve se **calar por fora, permitindo um diálogo interno** consigo mesmo, repensando suas possíveis respostas e atitudes frente à situações diversas do dia a dia nas quais, instintivamente, reagiria de modo impulsivo. Dessa maneira, o indivíduo consegue evitar fomentar ainda mais a Síndrome “Predador-Presa”, da “ação/reação”, do “bateu/levou”, permitindo-se atitudes e posicionamentos mais serenos e responsáveis, pilotando sua aeronave mental de maneira mais saudável.

Quando alguém te critica e, ao invés de pensar antes de reagir, você reage sem pensar, pelo fenômeno “bateu-levou”, da ação e reação, geralmente machuca as pessoas a quem mais ama.

Treine fazer uma viagem para dentro de si e realizar a “Oração dos Sábios”: no momento de tensão, você se cala por fora e grita perguntas inteligentes por dentro: “Qual a melhor resposta? Qual a atitude mais inteligente? Como vou impactar a pessoa que me ofendeu/feriu?”. Dessa forma, deixará de reagir via “bateu-levou”, passando a reagir usando o melhor de sua inteligência.



EXERCÍCIO - Saindo do Cárcere da Rotina:

1

Diariamente onde e em que você investe seu tempo? Apenas no trabalho e nas redes sociais? Ou lendo bons livros, dedicando-se à prática de exercícios físicos, em algum hobby que gosta e sente prazer?

2

Enumere em escala de 1 a 12, o que menos/mais consome sua energia emocional – 1 para o que menos consome e 12, para o que mais consome:

- () Meu passado
- () Capacidade de empreender
- () Capacidade de dar respostas inteligentes
- () Problemas do presente
- () Capacidade de ousar
- () Preocupações com o futuro
- () Usar o conhecimento para tornar-me um líder social
- () Medo de falhar
- () Usar o conhecimento para tornar-me um profissional que faça a diferença
- () Medo da opinião alheia
- () Autocobrança
- () Outro. O que?

9



3

Reflita sobre atitudes que você teve e que trouxeram consequências negativas para você e para os outros; sobre respostas que você deu sem pensar e depois, quando estava mais calmo desejou ter respondido diferente, pois o resultado poderia ter sido melhor. Anote suas reflexões:

Querido aluno: Ao final do curso, use essas respostas para reescrever como poderia ter sido se você já conhecesse as Técnicas de Gestão da Emoção, e qual técnica usaria em cada um desses momentos. O que teria mudado? Compreenda como pode ser diferente daqui pra frente, com a prática e aplicação das técnicas!