

AUGUSTO CURY

Método Definitivo de  
GESTÃO da EMOÇÃO

Construindo a sua Fábrica de Janelas Light

SEMANA 1



age



# CONSTRUINDO UM AMBIENTE EMOCIONALMENTE SAUDÁVEL



NESTE PEQUENO, MAS FUNDAMENTAL BLOCO, VOCÊ TEM DE APRENDER QUE PARA SER LÍDER DE SI MESMO E DOS OUTROS, VOCÊ TEM DE SER TRANSPARENTE, HONESTO CONSIGO!

Pois quem não é fiel a sua consciência tem uma dívida impagável com a sua saúde emocional! Quem não é transparente, não consegue se interiorizar e mapear seus fantasmas mentais e, consequentemente, será assombrado por eles a vida toda!

Sabe aquelas pessoas que nunca mudam, que são sempre radicais, ansiosas, tímidas, fóbicas, pessimistas, mal humoradas ou hipersensíveis? Elas têm grande capacidade para reescreverem sua histórias, mas como não são transparentes consigo, não se auto conhecem, e, portanto, não estimulam o biógrafo do cérebro, o fenômeno RAM (registro automático da memória) a arquivar janelas light ou saudáveis para serem líderes de si mesmas e capazes de se reinventar! Tais pessoas têm grande chance de levar para o seu túmulo: conflitos, falsas crenças e dificuldades! Para ser líder de si mesma, você também tem de ser íntimo da arte das perguntas! Tem de fazer questionamentos sérios para si mesmo!

## Por exemplo:

minha emoção é muito flutuante! De manhã sou calmo, no almoço sou ansioso e no jantar estou tão tenso que qualquer coisa me irrita!



## Reflita nas questões abaixo:

- 1. Sou tolerante ou julgador?**
- 2. Sou um apontador de falhas ou um colecionador de elogios de quem amo?**
- 3. Sou uma pessoa tranquila ou tenho uma mente hiper preocupada?**
- 4. Sou uma fonte de filhos, amigos e colaboradores estressados ou calmos?**
- 5. Sou um fio condutor de Janelas Light ou Killer?**

A medida que você se torna íntimo da arte das perguntas e descobre seus defeitos, seus cárceres e seus fantasmas mentais, não se condene! Quem se culpa demais é seu maior carrasco! Então relaxe e animese, pois todos somos imperfeitos! Coloque-se neste treinamento como um ser humano em construção!

Havia um jovem que amava muito a sua parceira! Namoraram por dez anos e por fim casaram-se, mas depois de um ano o romance se esfacelou! Ele chorava pela ruptura do relacionamento, sem saber as causas reais! Não entendia nada sobre gestão da emoção! Não compreendia que, quando passamos a morar debaixo do mesmo teto, os fantasmas ou Janelas Killers dos porões de nossa mente vêm à tona e precisam ser trabalhadas e reeditadas! Seu bom-humor desapareceu, seus elogios sumiram, sua motivação para sair com ela evaporaram! Sua esposa bradava: "eu quero de volta o homem que me namorava! Onde está o poeta que me conquistou? Onde está o especialista em me promover e não em apontar as minhas falhas?". Infelizmente, ele não percebeu que se tornara um egoísta, individualista e egocêntrico, alguém que só se preocupava com o seu bem estar! Nem sequer perguntava para ela: "o que você sente? Você está feliz? Quais são os seus sonhos e pesadelos?". Ele asfixiou a emoção de sua parceira!

Quem for incapaz de fazer perguntas e mapear suas falhas, não conseguirá investir na sua saúde emocional e nem na de quem ama! Será um exterminador de romances!

Quando você começa a entrar em camadas mais profundas do planeta mente, sentirá de forma poderosa a necessidade de trabalhar as técnicas de coaching de gestão da emoção, para ser mais saudável, inteligente e proativo! Você abraçará mais e criticará menos, será mais tolerante consigo e com os outros, dará tantas chances quantas necessárias para quem está próximo, inclusive para você mesmo!



## Reflita:

**Quem não tem um caso de amor com a sua saúde emocional, não apenas será infeliz, mas terá enormes dificuldades em formar pessoas felizes e saudáveis!**

Ao praticar esta ferramenta, as consequências positivas poderão ser: Impactar pessoas, promover a criatividade dos seus filhos, parceiro(a) e colaboradores, extrair o melhor de cada um, liderar a formação de mentes brilhantes e ser uma pessoa socialmente agradável e influenciadora.

Toda vez que você se recusa a praticar esta ferramenta, as consequências negativas poderão ser: Estimular a irritabilidade dos outros, extrair o que elas tem de pior, bloquear a espontaneidade, ser uma pessoa socialmente desagradável, pouco impactante e sabotadora do potencial das pessoas que te cercam.