

AUGUSTO CURY

Método Definitivo de
GESTÃO da EMOÇÃO

age

PILOTANDO A EMOÇÃO COM SUCESSO



VOCÊ PODE LIDERAR O MUNDO, MAS SE NÃO ADMINISTRAR O PLANETA EMOÇÃO, TEM GRANDES CHANCES DE NÃO CONSEGUIR SE ENCANTAR COM A VIDA.

Não adianta ter sucesso material se não tiver sucesso naquilo que é essencial. Sem pilotar a emoção, o índice GEEI (Gasto de Energia Emocional Inútil) será altíssimo, patrocinado pelas picuinhas, atritos tolos, sofrimento por antecipação, ruminação de mágoas, crises de inveja, timidez. Mas se o Eu assume a liderança inteligente da emoção, o índice GEEI se transforma em GEEU (Gasto de Energia Emocional Útil), patrocinado pela tranquilidade, serenidade, bom humor, criatividade, inventividade, ousadia, crer na vida, ser um colecionador de elogios, subirá às alturas. Seja o líder das suas próprias emoções. Seja o piloto da sua aeronave mental.

OS 5 ELEMENTOS PARA A GESTÃO DA EMOÇÃO

1º ELEMENTO – SUBMETER AS EMOÇÕES AO CONTROLE DO EU

A emoção é como um bebê, ela não amadurece por si mesmo. É como se tivesse 1 ano de idade. Se você der um cartão de crédito à emoção, ela sairá comprando tudo sem pensar nas consequências. Quem precisa dar maturidade a esta emoção é o Eu dar um choque de realidade. É o seu Eu que amadurece a emoção. Se o seu Eu não gerir a emoção, é como se você deixasse um bebê dirigindo. É quase impossível não se



acidentar.

A emoção precisa todos os dias de um diretor, de um líder que é o seu Eu. Mas se o seu Eu não assumir o controle, teremos um bebê dirigindo empresas, pilotando uma aeronave mental. A consequência disso é que qualquer olhar diferente, crítica ou humilhação pode estragar uma vida. Todas as vezes que você se deparar com uma situação difícil, pense:

“Vou agir como um bebê deixando a emoção dominar ou agirei de forma madura, utilizando o Eu como meu verdadeiro líder?”

Lembre-se de que o Eu representa o gestor global da mente humana, a capacidade de escolha e de consciência crítica!

2º ELEMENTO – SER LIVRE PARA SENTIR, MAS NÃO SER CONTROLADO PELA PRÓPRIA EMOÇÃO:

Você deve ser livre para amar. Livre para se doar. Livre para contemplar o belo. Mas não deve ser vítima dos sentimentos. Caso contrário será controlado pelas emoções negativas, começará a exigir de demasiado de si mesmo e do outro.

O seu Eu não se relaciona para ser feliz. Se relaciona para ser **MAIS FELIZ**. Porque feliz você já deveria ser.

Vivemos procurando pela felicidade como se ela estivesse muito longe de nós, fosse algo difícil de conquistar. Passamos a acreditar que produtos, coisas e serviços podem nos dar a alegria de viver, quando, na verdade, essa alegria é o sopro que nos habita. É um sopro que se inicia em nosso interior e transforma pouco a pouco nossa relação com o cotidiano, nos faz enxergar os tesouros escondidos que estavam bem



próximos de nós.

Felizmente, a emoção, ao contrário do corpo, pode rejuvenescer. Treinar o olhar para desenvolver a arte da contemplação do belo é fundamental para esse rejuvenescimento. Ser feliz não é um dom, não é um privilégio de alguns, mas uma conquista e, acima de tudo, é educar a emoção para contemplar o belo.

3º ELEMENTO – DAR UM CHOQUE DE LUCIDEZ EM NOSSOS SENTIMENTOS:

Tem pessoas que nunca tomaram banho emocional. Você não conviveria com um pessoa que não escova os dentes. Mas você convive com você todos os dias sem nunca ter feito higiene emocional.

As pessoas expressam um mau odor por meio de:

- Irritabilidade
- Medos
- Sentimentos de culpa
- Auto punição
- Auto cobrança
- Impulsividade

É quase inacreditável que o ser humano tem péssima higiene emocional. Por isso a humanidade está se tornando um manicômio global. Não sabem ter um caso de amor consigo e não se valorizam. Muitos são verdadeiras máquinas de trabalhar, pensar e não priorizam o que de fato é importante em suas vidas. Se tornam carrascos de si mesmos.



Por isso, todos os dias treine o seu Eu para ser um líder de si mesmo.

Todos os dias você deve fazer a higiene emocional:

Fazer a higiene psíquica, reciclar pensamentos, reeditar o filme do inconsciente e construir Janelas Paralelas para superar nossos conflitos.

Nunca seremos 100% estáveis e muito menos o tempo todo. Somos seres humanos e não máquinas que ligam e desligam quando querem. Quanto mais ficarmos atentos e fizermos a Gestão da Emoção, maior equilíbrio emocional teremos.

4º ELEMENTO – DESENVOLVER A MANSIDÃO E A SERENIDADE:

Seu filho acabou de te estressar: em vez de reagir, recolha suas armas.

Se alguém elevou o tom de voz: você abaixa o seu. Assim você passa a ser um pacificador das emoções. Não deixe de ser protagonista da sua própria história. Não entre em brigas e atritos que você não provocou. Você não pode agir pelo método “Bateu – Levou”.

Embora não possamos ter o controle de tudo o que sentimos e pensamos, podemos sim, intervir com uma postura mais crítica, diretiva e construtiva toda vez que uma emoção ou pensamento não saudável assume o controle, faça o Stop Estratégico, o Pacto do Eu e o DCD, fortaleça seu Eu para agir com inteligência nos momentos de conflito e estresse.



Lembre-se mesmo que o outro não mereça, sua emoção merece ser tranquila.

5º ELEMENTO – DESENVOLVER A GENEROSIDADE:

Provoque as pessoas com sua gentileza e generosidade. Avalie em sua vida, trabalho e ao seu redor, quem são as pessoas que considera brilhantes. Pessoas mais individualistas, autoritárias ou as mais generosas e altruístas. As pessoas mais brilhantes sabem reconhecer o outro, sabem agradecer. Precisamos de pessoas bem humoradas, de pessoas que cumprimentam o porteiro do prédio. Ensinamos muito mais pelos nossos exemplos. Quando agimos com generosidade e gentileza, ensinamos nossos filhos a agirem da mesma forma, pois construímos neles, janelas saudáveis.

Seja um exemplo de ações positivas. Construa Janelas Light na vida de outras pessoas.

Outra forma de construir Janelas Light nas outras pessoas é por meio do elogio. Elogie sempre, principalmente quando as pessoas não estão esperando. Você irá se surpreender com o resultado

ARQUIVE NOVAS JANELAS LIGHT.

Exale generosidade, altruísmo, solidariedade, a capacidade de se doar para as pessoas. Fomos concebidos pela doação de um óvulo e de um espermatozóide, nascemos pelas mãos de um médico, fomos nutridos pelos pais e pelos alimentos que os agricultores plantaram, fomos educados pelos professores,



servidos pelos garçons, pelos porteiros e por inumeráveis pessoas ao longo da vida. E um dia fecharemos os olhos para vida! E mesmo neste derradeiro final ainda dependeremos dos outros para nos enterrar! Reconheça que, embora possamos e devamos ser livres, autônomos e independentes, somos, ao mesmo tempo, dependentes da teia da vida.

Então, reconheça as pessoas que fazem parte da sua trajetória. Reconheça as pessoas que são importantes para você. Reconheça no dia a dia as pessoas que você tem gratidão, as pessoas que merecem o seu elogio.

QUE TAL EXERCITAR O ELOGIO NA PRÓXIMA VEZ
QUE SURGIR A CHANCE?

À partir de agora, aproveite mais as oportunidades. Desenvolva sua generosidade. Faça disso um estilo de vida. Seja uma pessoa que constrói Janelas Light nos ambientes por onde passa. Não deixe o ritmo acelerado da vida te impedir de plantar um sorriso sincero no rosto de outra pessoa.

Falaremos sobre isso no próximo vídeo.