

AUGUSTO CURY

Método Definitivo de
GESTÃO da EMOCÇÃO



age



**UMA PESSOA
VERDADEIRAMENTE
GRANDE SE FAZ PEQUENA
PARA EXALTAR E TORNAR
GRANDE OS QUE SE
ACHAM PEQUENOS**



“QUEM RESPEITA OS DIFERENTES, AINDA QUE NÃO CONCORDE COM ELES, É DIGNO DE SER CHAMADO SER HUMANO SÁBIO, MADURO, BRILHANTE E SURPREENDENTE.”

Os fortes usam a inteligência, enquanto os fracos usam a violência. Os fortes dão tudo o que têm para aqueles que pouco têm, mas os fracos só investem em quem lhes dá retorno; os fortes compreendem, os fracos julgam.

Os fortes são tolerantes, os fracos excluem. Os fortes dão tantas chances quantas forem necessárias, os fracos fecham as portas. Os fortes usam as ideias, os fracos as armas.

Os fortes as submetem ao debate, os fracos impõem suas verdades. Os fortes lutam pela espécie humana, os fracos segregam-se em seus feudos.

Por não trabalharem a verdadeira força, alguns recuam diante das perdas, outros, ao contrário, reagem agressivamente diante delas. Não equipam sua capacidade de pensar antes de reagir, não elaboram suas respostas nos focos de tensão. Quantos seres humanos estão no ápice do desespero nesse exato momento, inclusive pensando em tirar suas vidas, porque não aprenderam a confrontar, discordar, reciclar, os pensamentos pessimistas.

Praticar essa ferramenta é dizer para a pessoa que ama que confia e aposte nela, mesmo quando essa lhe frustra.

É olhar para o colaborador e, mesmo decepcionado com ele por algum motivo, conseguir dizer que ainda acredita que pode contar com ele e que ele irá se superar.

Quando se pegar julgando alguém, escolha procurar pontos positivos e desconsiderar os pontos que você considera falsos. Lembre que sempre atrás do que fere existe uma pessoa ferida.

“UMA PESSOA VERDADEIRAMENTE GRANDE SE FAZ PEQUENA PARA EXALTAR E TORNAR GRANDE OS QUE SE ACHAM PEQUENOS”

Ao andar com o mestre dos mestres, os insensíveis se encantavam pela vida, os agressivos acalmavam as águas da emoção e os iletrados se tornavam engenheiros de ideias. Sempre dócil, ouvia os absurdos dos seus discípulos e, pacientemente, trabalhava nos recônditos da emoção deles.

Quem pratica essa técnica será uma pessoa mais profunda, inteligente e admirável! Terá muito mais possibilidades de superar seus cárceres emocionais, como a timidez, baixa autoestima, fobia social e complexo de inferioridade! Será um respeitador dos diferentes, um humano amável, sábio, maduro, cativador, com alto nível de sentido existencial! Será um garimpeiro de ouro que explorará e promoverá o que há de melhor em seus filhos, marido, esposa, namorado, namorada, colaboradores! Será um admirador dos que pensam e são diferentes!

Ao contrário, quem julga e critica os seus semelhantes poderá machucar com frequência quem está ao seu lado! Poderá ser um auto sabotador, especialista em não saber se perdoar e nem se aplaudir! Terá mais chance de diminuir os outros para se promover! Terá mais possibilidades de ser alguém radical, impulsivo e com baixo nível de limiar para frustrações ou resiliência! Poderá desenvolver quatro necessidades neuróticas: de criticar os outros, de poder, de estar sempre certo e de ser o centro das atenções sociais! Poderá ainda passar pela vida e desconhecer o tesouro insondável que existe dentro das pessoas que lhes são mais caras!

Muitas vezes não tiramos todo proveito do poder que existe no controle e na gestão das emoções.

Os que discriminam são meninos intelectualmente. Treine não ser injusto com você, nem com os outros. Quem respeita os diferentes, ainda que não concorde, é um ser humano maduro. Você está sendo treinado para ser um deles. Todos nós somos muito mais iguais do que imaginamos. Todos nós necessitamos:

- **Superar a solidão**
- **Se reinventar**
- **Construir pontos sociais**
- **Abraçar mais**
- **Julgar menos**
- **Trabalhar perdas, mágoas e frustrações**

Discriminar o ser humano é uma atitude débil e criminosa. Nós somos seres humanos. Devemos formar a nossa humanidade. Abraçar mais, julgar menos. Que espécie é essa que nunca entendeu que nos bastidores somos os mesmos?

Elogiar as pessoas que nós admiramos é fácil, mas como fazemos com as pessoas que nos magoaram? Reconhecer aqueles que nos dão retorno é fácil. O grande desafio é ser capaz de impactar e surpreender aqueles que te decepcionam.

Economize críticas, julgamentos, mas gaste elogios com quem você ama ou trabalha. Quando elogiamos, plantamos Janelas Light que alicerçam as características mais nobres das pessoas, da personalidade deles, mesmo que ainda sejam incipientes, ou seja, faz com que se sintam grandes, valorizados e compreendidos.



E VOCÊ? É UMA PESSOA FORTE OU FRÁGIL? O QUE PRECISA FAZER OU DESENVOLVER PARA SER AINDA MELHOR?

Todas as ferramentas que fizemos até aqui, servem para nos dar musculatura e condições de assumirmos mais controle de nossas emoções. Treine não ser injusto com você mesmo e nem com os outros.

Em nossa próxima aula, aprenderemos como fazer uma faxina nos lixos que acumulamos em nossa mente.