

AUGUSTO CURY

Método Definitivo de  
GESTÃO da EMOCÃO



age

# FAZER HIGIENE MENTAL E RESGATAR A AUTOESTIMA!



## A EDUCAÇÃO MUNDIAL ESTÁ DOENTE, FORMANDO PESSOAS DOENTES, PARA UMA SOCIEDADE DOENTE!

Infelizmente estamos no tempo da pedra em relação a Gestão da Emoção! E você é um privilegiado em fazer este curso! Mas, por favor não o faça apenas para si, ensine essas ferramentas para outras pessoas. Pense no quanto a sociedade está doente!

Se as pessoas de todas as idades e de todos os povos descobrissem essas técnicas e se soubessem do poder surpreendente que está dentro delas, deixariam de ser espectadores passivos das suas situações e passariam a ser roteiristas mais criativos de sua história. Seriam os atores e atrizes principais do teatro da sua mente!

Pense que, a cada 4 segundos, 1 pessoa tenta o suicídio. E a cada 40 segundos 1 consegue.

Quando alguém tenta o suicídio, a carga genética de cada uma dos trilhões de células do corpo entra em pânico, pois estão programadas para viver e não para morrer. Quem atenta contra sua propria vida precisam estar conscientes de que na realidade não querem matar a existência, mas a dor, as perdas, a angústia, o sentimento de abandono e de culpa. Como não é possível matar a psique, tentam destruir o corpo.

O problema é que muitas pessoas se ancoram no que tem de pior, no seu lixo mental. E quando fazemos isso, mais atrapalhamos a nossa saúde psicológica. Temos que conversar de maneira inteligente contra o silêncio da nossa mente. Quando você divide as suas dores com seus pais, com a sua

esposa, com seu marido, com seus filhos, você aumenta a sua capacidade de superação, e aumenta a capacidade deles também!

As pessoas se dedicam tanto a serem perfeitos que se destroem por dentro.

Milhões de suicídios poderiam ser evitados se nosso Eu deixasse de ser uma marionete e aprendesse a intervir e reciclar o sentimento de culpa, a autopunição, o humor depressivo, o sentimento de abandono.

**“EU NÃO PEDI PARA NASCER”**

**MENTIRA! VOCÊ LUTOU PARA NASCER.  
E VOCÊ FOI O MAIOR ALPINISTA DA HISTÓRIA.**

Você escalou vários Everests. Foi o maior nadador da história. Nadou oceanos pacíficos inteiros. Você concorreu com dezenas de milhões de participantes. Se outro espermatozóide tivesse fecundado o óvulo da sua mãe, você seria outra pessoa. Mas você foi o vencedor! Por isso, jamais se diminua!!

## **FAÇA UMA HIGIENE MENTAL E RESGATE SUA AUTOESTIMA**

Quem praticar essa técnica, ainda que intuitivamente, ou seja, sem uma consciência clara dela, poderá ter um autoconhecimento mais profundo, interpretar com inteligência suas emoções, realizar um autodiálogo honesto, proativo e transparente para reciclar seu lixo mental, seus pensamentos perturbadores e emoções angustiantes! Também poderá resgatar e expandir de forma sustentável sua autoconfiança, autonomia e autoestima! Além disso, poderá ser cada vez mais um notável investidor em sua vida emocional e da sua sociedade!

## **PARA QUEM PREFERE FICAR ANCORADO NO SEU**

## PRÓPRIO LIXO MENTAL

Poderá se formar como uma pessoa emocionalmente frágil, insegura! Terá mais possibilidades de ser hiperpreocupada com opinião dos outros! Poderá ser um péssimo poluidor do seu planeta mente, saturando-o de pensamentos pessimistas, mórbidos, fóbicos, coitadistas (autopiedade doentia) e conformistas! Poderá, ainda, fragmentar sua segurança, ousadia, determinação e capacidade de lutar pelos seus sonhos e seus projetos de vida.

Todos os dias devemos ter um autodiálogo inteligente para domesticar nossos fantasmas mentais! Mas saiba que nunca seremos diretores plenos das nossas próprias emoções. Sempre produziremos lixos mentais e emocionais, mas podemos transformá-los em adubos para crescemos. **Mas paciência, este treinamento será para a vida toda! Ele deve ser calmo e tão importante e suave como sua respiração em um momento pleno!**

Tem uma outra pessoa da nossa equipe que teve um motivo muito sério para se dedicar muito mais do que 100% para este projeto. O relato dele sobre o conteúdo dessa ferramenta foi uma sensação emocionante para nós.

*“Meu nome é Rafael, faço parte da equipe da academia de Gestão da Emoção e assistindo essa Ferramenta 10, me fez querer dividir com vocês a minha história... Esse curso está parecendo que foi feito pra mim. Nos últimos meses, passei por uma situação bem complicada.*

*Meu pai tentou se matar 5 vezes...*

*Não foi fácil o que a gente passou. Receber uma ligação de que uma pessoa que você sempre viu bem, que você sempre considerou “o todo poderoso”, acabou de tentar se matar é algo difícil de digerir.*

*Meu pai sempre demonstrou ser forte. Nunca tinha visto ele ficar doente. Nunca tinha visto ele faltar nem 1 dia no trabalho. Nunca vi ele reclamar da vida dele. Na verdade, nunca tinha ouvido nada muito profundo sobre o que passava com ele.*

*Por fora, parecia que estava tudo bem. Mas na prática nós não tínhamos muita conexão. Era difícil de nos abraçarmos. Era sempre aquele tapinha nas costas de longe.*

*Dizer “eu te amo” soava meio robótico. A gente quase nunca falava.*

*A gente não conseguia se aproximar. Na vida toda, eu nunca tinha visto ele chorar. Chegar na casa dele depois de receber a ligação de que ele tinha tentado se suicidar foi um choque de realidade.*

*Nunca imaginei que ele poderia estar tão destruído por dentro. Ver ele com lágrimas nos*

*olhos mexeu comigo. Eu nunca tinha ouvido ele com o coração.*

*E à partir do momento em que ele se permitiu falar do que estava sentindo, eu também passei a escutar com muito mais carinho e atenção.*

*É difícil dizer que tudo isso foi bom. Ele sofreu e ainda sofre bastante com essa depressão. Mas, de verdade, posso dizer que hoje somos muito mais amorosos um com o outro.*

*Hoje nos abraçamos muito mais. Nunca tinha abraçado ele de coração com coração. Foi uma sensação indescritível.*

*Hoje nos falamos mais. Somos mais livres para expressar os nossos sentimentos. E tenho muita gratidão e orgulho pela pessoa que ele é.*

*Sou grato por tudo que passei na vida e grato por evoluir cada vez mais como ser humano.”*



E você? Como este conteúdo está se conectando com a sua história? O que mais mexeu com você? Quais as maiores reflexões que você já fez? Quais as mudanças que você já começou a sentir na sua vida? Deixe o seu relato.

## 1 O que você já pode dizer sobre o impacto desse curso na sua vida, até agora?

A sua história pode encorajar muitas outras pessoas. E neste momento solene, eu o parabenizo querido aluno. Você completou a segunda semana do nosso programa! Você não foi apenas um espetacular espermatozoide vencedor, mas hoje é um ser humano extremamente complexo e que está aprendendo passo a passo para ser um gestor do indecifrável do planeta emoção!

*"APESAR DOS NOSSOS DEFEITOS, PRECISAMOS ENXERGAR QUE SOMOS PÉROLAS ÚNICAS NO TEATRO DA VIDA E ENTENDER QUE NÃO EXISTEM PESSOAS DE SUCESSO OU PESSOAS FRACASSADAS. O QUE EXISTE SÃO PESSOAS QUE LUTAM PELOS SEUS SONHOS OU DESISTEM DELES."*

Augusto Cury