

AUGUSTO CURY

Método Definitivo de
GESTÃO da EMOÇÃO

Construindo a sua Fábrica de Janelas Light

SEMANA 1

age

DETECTANDO O ENVELHECIMENTO PRECOCE DA EMOÇÃO



EU TE PERGUNTO: QUE IDADE VOCÊ TEM? TALVEZ VOCÊ TENHA 20, 30, 40 OU 60 ANOS, NÃO IMPORTA A SUA IDADE BIOLÓGICA AGORA. QUAL A SUA IDADE EMOCIONAL?

Infelizmente, quem não ama envelhece precocemente e amar não é algo difuso, amar é você se encantar com a vida, é você olhar para quem está ao seu redor e perguntar:

“Onde eu errei e não percebi? O que eu posso fazer para tornar-te mais feliz?”.

Portanto, amar é entrar em camadas mais profundas das pessoas que estão ao nosso lado, amar é reconhecer que vale a pena viver a vida, mesmo quando o mundo desaba sobre nós. Amar é se reinventar, você errou, tropeçou, passou pelos vales dos vexames, mas você não se curva diante da dor, você sacode a poeira e se reinventa, você se torna protagonista da sua própria história.

Quais são os sintomas do envelhecimento precoce da emoção e que no mundo todo deveria se falar, mas infelizmente não se fala?



Sintomas de envelhecimento precoce:

1. Reclamar demais! Toda pessoa que reclama demais não se encanta com a vida, não tem leveza, suavidade e nem se reinventa.
2. Querer tudo rápido e pronto. Toda pessoa que quer tudo rápido e pronto e que é impaciente, envelheceu precocemente no território da emoção. A emoção jovem é contemplativa, você é capaz de fazer muito das pequenas coisas.
3. Precisar de muitos produtos, reconhecimentos, aplausos para ter migalhas de prazer.

.....

Eu vou dar uma triste notícia, mas você como meu aluno de Gestão da Emoção, tem de saber e tem de divulgar onde você trabalha e convive: estamos na era dos mendigos emocionais, pais que dão excesso de presentes para os seus filhos, fazem com que o biógrafo - o fenômeno Ram - archive no córtex cerebral a necessidade cada vez maior de novos estímulos, novos produtos, novos aplausos para sentir migalhas de prazer e isso é muito grave! Não dê excesso de presentes, dê um ou outro presente e faça contrapartida da conquista: "eu te dou um presente, meu filho, mas eu gostaria que você desce um presente já antigo para uma criança mais pobre", ou seja, você dá o presente, exalta o presente e exalta o ser humano que vai receber o presente, para que ele não se psico adapte aos presentes, para que cada vez que eles ganharem presentes não sejam geradas migalhas, apenas migalhas de prazer. Por isso, muitos pais abastados estão gerando mendigos emocionais, filhos que precisam de muito para sentir pouco.

.....



Para Refletir:

Pessoas emocionalmente ricas não são aquelas que fazem pouco do muito, mas são aquelas que fazem muito do pouco, ou seja, fazem de uma pequena flor, de um abraço, de um beijo, de um elogio um espetáculo aos seus olhos.

Portanto, cuidado! Toda pessoa que reclama demais, toda pessoa que quer muitos produtos e serviços, toda pessoa que quer tudo rápido e pronto envelheceu precocemente no território da emoção.



Quer envelhecer precocemente no território da emoção?

Então deixe de agradecer!

Agradecer é vital para rejuvenescer a emoção. A vida é uma teia, ninguém é sozinho.

Pense comigo: quando você nasceu, um óvulo da sua mãe e um espermatozóide do seu pai juntaram-se para construir a mais bela história de amor. Você apropriou-se de milhões e bilhões de moléculas, que são nutrientes que vieram dos seus pais, que são nutrientes que os agricultores plantaram. Então você dependeu dos seus pais, dependeu dos agricultores. Quando você estava no útero materno e depois foi expulso para o útero



social, você dependeu de médicos e enfermeiras, dependeu de um berço que marceneiros fizeram, de cobertores que fabricantes produziram, que tecelões o confeccionaram, e você depende das pessoas te alimentando, cuidando, dos professores que te ensinam ao longo da vida, E você dependerá de seus amigos, dependerá um de alguém que lhe aplauda, que lhe abrace, que talvez tenha um caso de amor com você e queira compartilhar sua história. A vida é uma teia, ninguém é sozinho, nós dependemos todos os dias do ar que respiramos, do coração que pulsa, milhares de vezes dependemos de inúmeros elementos para que a vida seja sustentável. Diante de tudo isso, o único elemento que jamais deve faltar para uma mente saudável e renovada é a capacidade de agradecer. Nós devemos nos curvar em agradecimento.

Pais deveriam, no restaurante, agradecer o cozinheiro ou a cozinheira se a comida estava boa, “-mas eu o pago”, sim, você pagou aquilo que o dinheiro pode comprar, mas o agradecimento planta Janela Light nele e em você, você conquistou o que o que o dinheiro não pode comprar. Agradecer também ao porteiro do prédio, “-não, mas eu o pago!”, sim, você o pagou, mas quando você agradece, quando você sorri, você estimula o biógrafo - o fenômeno Ram - a construir Janelas Light, você o melhorou e também o relaxou e o seu filho aprendeu com você que agradecer é vital para ter saúde emocional. Um dia nós iremos para o palco de um túmulo e coveiros nos enterrarão. Os jovens reclamam dos seus professores, alguns até perguntam: “-professor você trabalha onde?”, como se dar aulas não fosse o trabalho dos trabalhos! Os jovens, quando vão a um restaurante, reclamam da comida; quando não recebem um presente que esperavam dos seus pais, também reclamam! Exigem deles o que não podem dar. Os pais estão criando jovens de dez ou quinze anos, mas com uma emoção envelhecida correspondente a setenta ou oitenta anos; reclamam de tudo, querem tudo rápido e pronto, não se curvam em agradecimento, não libertam o imaginário para construir pontes sociais. Mesmo no ensino infantil,



aquelas criancinhas tão belas e bonitinhas com cinco, seis ou sete anos de idade, muitas já têm uma idade emocional avançadíssima. Nós temos que estimular nos nossos filhos a arte de agradecer, a arte de ser solidário, a arte de ser generoso, porque tudo isso rejuvenesce a emoção, a arte do amor, porque isso faz com que a vida deixe de ser insuportável, estressante e se torne um espetáculo único e imperdível!

Por favor, trabalhe essa ferramenta todos os dias em você e espalhe treinando, não apenas os seus filhos, seu parceiro ou parceira, mas também todos os seus colaboradores, assim eles deixarão de ver a empresa apenas como pagadora do seu salário no final do mês, eles terão cumplicidade, terão um caso de amor com essa empresa; saiba que não é só o salário que define o tanto que os colaboradores amam a empresa, o ambiente social e emocional, já está provado, ele é mais importante para que uma pessoa se sinta satisfeita do que o salário no final do mês; sim, o salário é importante, todos devem ter um salário digno, mas empresas que pagam bem, mas têm um ambiente péssimo, uma empresa doente, predatória, competitiva, com pessoas sisudas, onde um não sorri para o outro, não exalta, não aplaude um ao outro, não promove um ao outro, são empresas doentes, que não são sustentáveis, geram colaboradores doentes e também clientes doentes.



IMPORTANTE:

Agradecer é vital para rejuvenescer as emoções.

Ao praticar esta ferramenta, as consequências positivas



poderão ser: Garra, capacidade de lutar pelos sonhos, habilidade de se reinventar, coragem para lutar pelos seus sonhos.

Toda que vez que você se recusa a praticar estas ferramentas, as consequências negativas poderão ser: Reclamar muito, querer tudo rápido e pronto, se entediar com facilidade, não saber lidar com perdas e fracassos, ser uma pessoa entediante.

Augusto Cury