

AUGUSTO CURY

Método Definitivo de

# GESTÃO da EMOÇÃO

age

# O EU COMO AUTOR DA PRÓPRIA HISTÓRIA



## SER AUTOR DA SUA HISTÓRIA É SER:

- ✓ Capaz de reconhecer a **grandeza da vida** e da história fascinante que cada ser humano possui inscrita em sua memória.
- ✓ Capaz de construir e **seguir metas claras**. Não ter uma vida sem direção.
- ✓ Capaz de **fazer escolhas** para atingir suas metas. Ter consciência de que toda escolha implica em perdas e não apenas em ganhos.
- ✓ Capaz de tomar decisões e **corrigir rotas** sociais, profissionais e afetivas.
- ✓ Capaz de **reconhecer seus limites**, falhas, atitudes incoerentes. Reconhecer suas doenças psíquicas. Ter consciência de que o pior doente é aquele que nega a sua doença.
- ✓ Capaz de não desistir da vida, mesmo diante das perdas, dificuldades, decepções e acreditar sempre na vida.
- ✓ Capaz de ser transparente. Não se esconder atrás do sorriso maquiado, posição social, conta bancária. Capaz de ter domínio próprio. Não ser controlado pelo ambiente, circunstâncias e conflitos internos.
- ✓ Capaz de liderar a si mesmo, antes de liderar o mundo de fora.

Talvez você nunca tenha ouvido falar sobre isso, mas se apaixonar pela vida e pela espécie humana são condições fundamentais para se ter alta qualidade de vida e sabedoria.



## POR FAVOR, LEMBRE-SE SEMPRE DISTO:

- ✓ Primeiramente, a vida que pulsa dentro de nós, independente de nossos erros, acertos status e cultura é uma jóia única no teatro da existência;
- ✓ Segundo, cada ser humano é um mundo a ser explorado, uma história a ser compreendida, um solo a ser cultivado.

O seu Eu é diretor de sua mente emocional? Você é capaz seguir metas claras buscando o que é essencial para sua vida? É capaz de gerenciar seus pensamentos e emoções e determinar se eles são positivos, tranquilos e saudáveis?

Pense nisto: se você vive fadigado, tenso e com sintomas psicossomáticos, seu fluxo de energia está negativo! Algo está errado! Se te falta espontaneidade, leveza, inventividade, ousadia, motivação, deslumbramento pela vida, a sua empresa psíquica também está doente! Teu Eu precisa urgente de aprender a ser gestor!

**QUEM OLHA PARA FORA, SONHA; QUEM OLHA PARA DENTRO, DESPERTA. O “EU” É O GRANDE AGENTE DE MUDANÇA. PENSAR É TRANSFORMAR-SE.**

## SEJA MAIS FLEXÍVEL

### Para refletir: “O Bambu e o Carvalho”

*“O bambu assim como o carvalho é uma árvore muito forte, muito firme. Mas, entre essas duas belas árvores, existe uma importante diferença: a flexibilidade - o carvalho é firme, mas inflexível, bem diferente do bambu que além de forte, firme, também é flexível e por isso consegue se inclinar quando os ventos fortes o empurram, quando as águas intensas da chuva*



*o encharcam. Portanto, a força do carvalho não foi suficiente para aguentar os efeitos do temporal. Já o bambu conseguiu resistir e se curvar diante da intensidade do mesmo temporal, voltando a se reerguer e mantendo-se firme embelezando o bosque.”*

Não precisamos de super heróis, precisamos de seres humanos que reconhecem as suas próprias imperfeições e que convivem com pessoas imperfeitas. Devemos compreender mais, consolar mais, amar mais, perdoar mais. Você está disposto a tirar sua capa de “herói”, sua armadura?

- ⇒ EXIJA MENOS!
- ⇒ COBRE MENOS!
- ⇒ ABRACE MAIS!

Você é o nutriente emocional para as pessoas que te rodeiam.

Toda pessoa que cobra excessivamente de si mesmo e dos outros é um carrasco da saúde emocional.

- ⇒ RELAXE MAIS!
- ⇒ BRINQUE MAIS!
- ⇒ ABRACE MAIS!

**“A vida é bela e breve. Assim como gotas de orvalho que por instantes desaparecem na mais insidiosa manhã e logo se dissipa aos primeiros raios solares do tempo.”**

## RECONHEÇA A GRANDEZA DA VIDA

Cada ser humano é uma estrela VIVA no teatro da existência. O “eu” maduro, resiliente gestor da sua própria história, é capaz de reconhecer a grandeza da vida. Seja um garimpeiro de ouro do seu próprio eu!



## RECONHEÇA QUE NÃO É PERFEITO

**Quando me aceito quem eu sou, reconhecendo minhas imperfeições, então posso mudar**

Seja um eterno aprendiz e não se feche para os novos aprendizados. Reconheça os pontos que precisam ser melhorados na sua vida.

Você sofre por antecipação?

É hipersensível?

Se preocupa muito com o que os outros pensam de ti?

É facilmente irritável?

Tem baixo limiar para frustração?

Rumina perdas, mágoas e frustrações?

Você tem que se proteger quando alguém te ofende?

Quais os comportamentos que não são mais compatíveis para a nova pessoa que você deseja se tornar?

### **VOCÊ ESTÁ DISPOSTO A MUDAR A SUA HISTÓRIA?**

Para ser o autor da sua própria história, decida ser o roteirista do seu próprio script todos os dias.

## **Coloque mais “tempero” na sua vida!**

“Como eu posso encantar mais as pessoas?”

“Como posso deixar um legado solene, mesmo depois de fechar os olhos para esta vida?” “Como eu posso dar o melhor de mim para contribuir com os outros?”

Você sabe corrigir rotas ou é uma pessoa engessada? Defina aquilo que você precisa mudar na sua vida. Sempre há tempo de reorganizar o seu “Eu” como gestor da emoção.

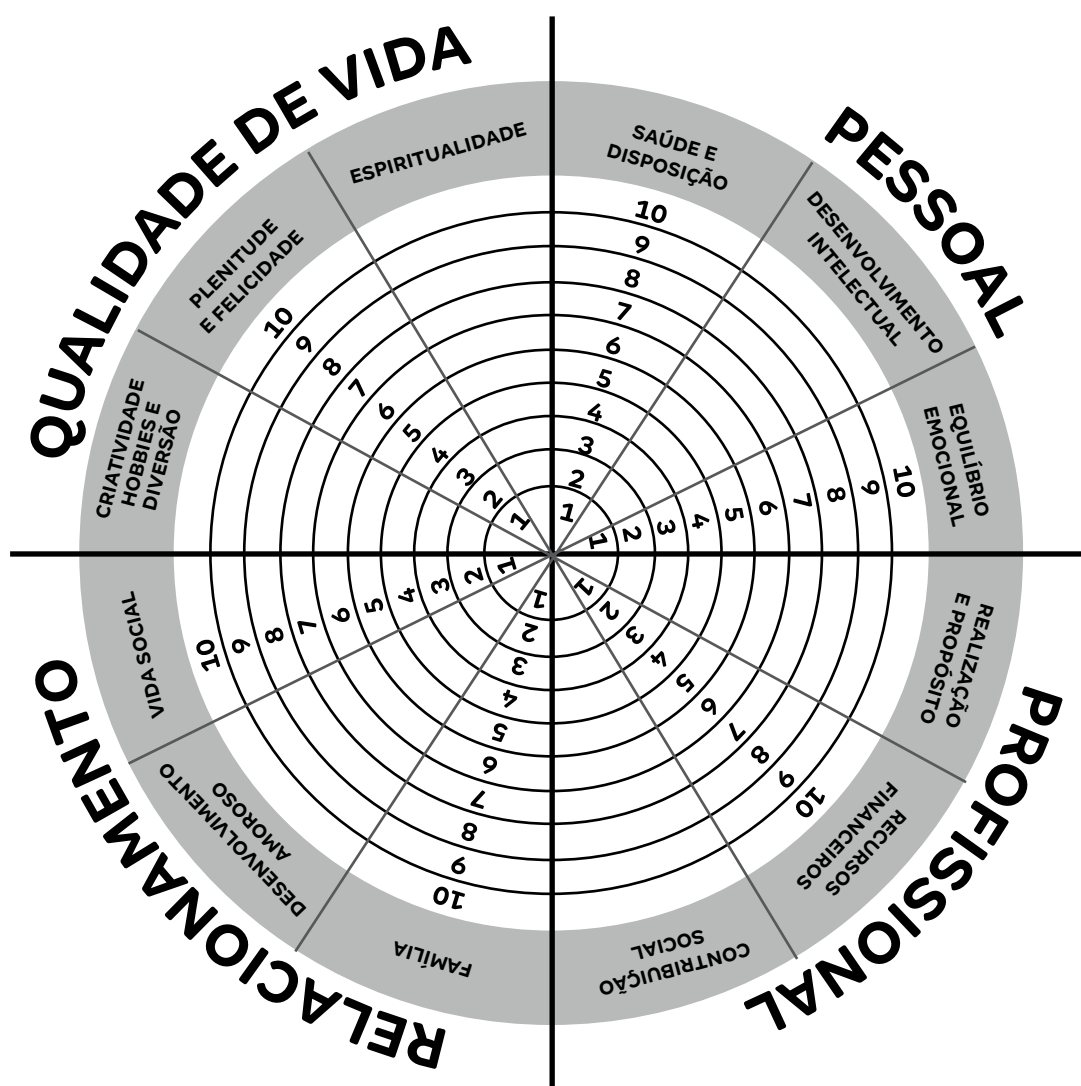


Para entender melhor qual área de sua vida precisa de mais “tempero” ou seja, de mais investimento de sua parte, propomos a ferramenta “RODA DA VIDA”

## Preenchimento:

Você deve atribuir uma pontuação de **0 a 10** para cada uma das esferas descritas na roda, de acordo com seu nível de satisfação, sendo **0** nada satisfeito e **10** plenamente satisfeito.

Por exemplo, você ama sua família, mas não está muito feliz/satisfeito com o tempo no qual estão juntos, ou com os conflitos nas relações, você pode colocar uma nota 4 - neste caso, pinte do centro até o número 4.





**Agora faça uma análise de sua roda e responda:** Qual a área de menor pontuação? Qual o impacto destas áreas nas demais? O que precisa fazer para investir nestas áreas? Para começar, escolha uma delas, pode ser a que lhe prejudica mais ou de maior impacto em sua vida e trace um plano de ação para aumentá-la.

Ainda que estejamos vivos, não temos sentido, encanto, saúde e prazer de viver. Sem qualidade de vida, os ricos se tornam miseráveis, os fortes se tornam frágeis, os famosos vivem uma farsa. Se apaixonar pela vida e pela espécie humana são condições fundamentais para se ter alta qualidade de vida e sabedoria. Viver com qualidade de vida é ter condições adequadas para ser autor da própria história, ser capaz de contemplar o belo, ter prazer de viver, ter um sono reparador, ser líder de si mesmo, romper o cárcere da emoção, ser empreendedor e construir relações sociais saudáveis. Sendo que, para conseguir isso, é necessário enxergar todos os aspectos da vida multifocalmente, ou seja, por outros ângulos.

**Lembre-se** que este processo não é mágico, depende da formação de várias janelas lights em seu território emocional. Recorde a metáfora “uma andorinha não faz verão e sim um bando delas!”

Somente múltiplas janelas saudáveis desenhadas em nossa memória podem patrocinar a expressividade de características nobres da personalidade.

E para mergulharmos mais no desenvolvimento do “Eu” como autor da própria história, vamos entender melhor seu funcionamento.