

AUGUSTO CURY

Método Definitivo de
GESTÃO da EMOCÇÃO



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?”

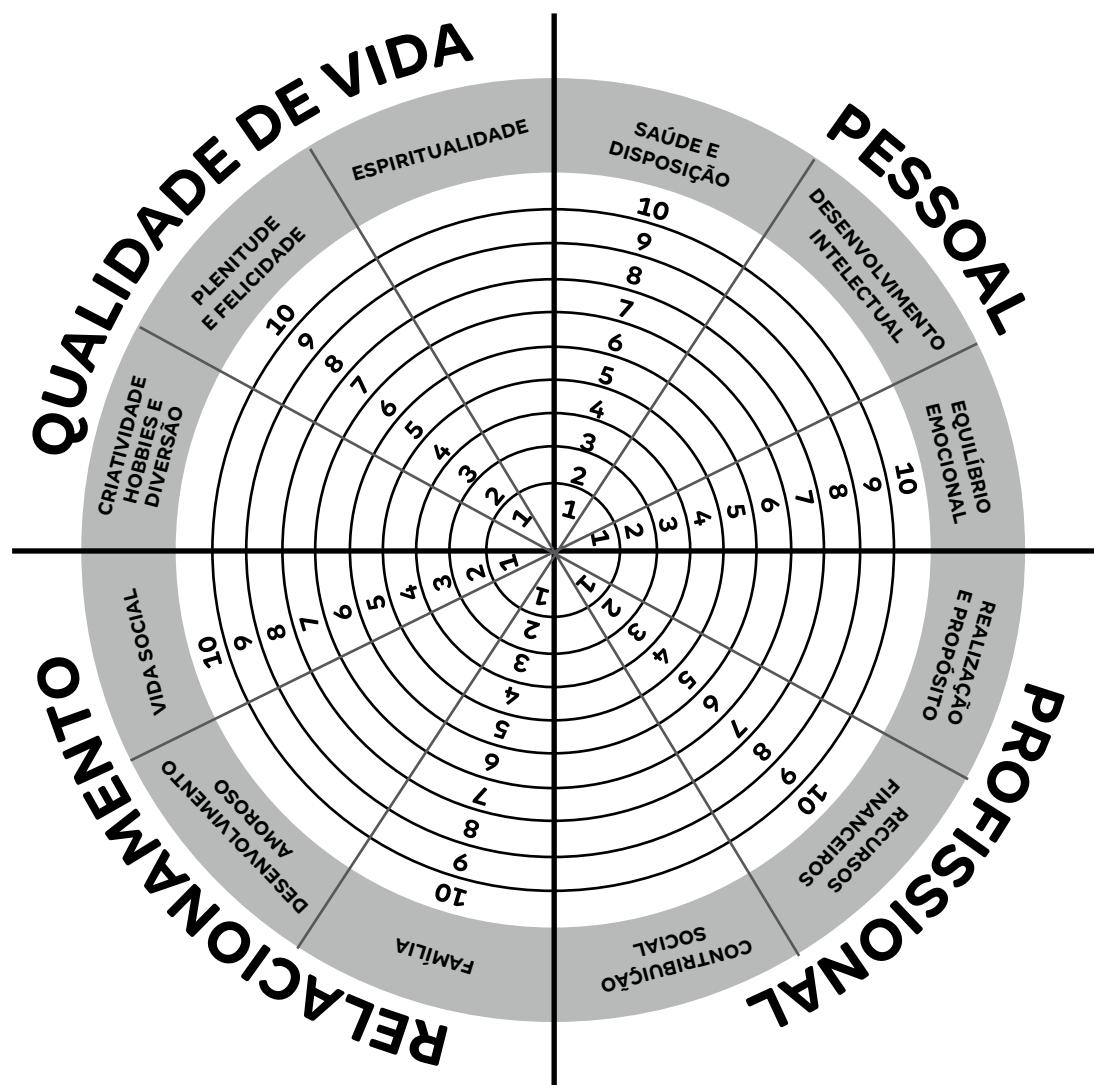
Você sabe corrigir rotas ou é uma pessoa engessada? Defina aquilo que você precisa mudar na sua vida. Sempre há tempo de reorganizar o seu “Eu” como gestor da emoção.

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 satisfeita.

Por exemplo, você ama sua família, mas não está muito feliz/satisfeita 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.