

AUGUSTO CURY

Método Definitivo de
GESTÃO da EMOÇÃO



age



AS TÉCNICAS DO “PACTO DO EU COMO CONSUMIDOR EMOCIONAL INTELIGENTE” E DA “MESA REDONDA DO EU PARA CONSTRUIR JANELAS SAUDÁVEIS”!



“QUANDO ATINGIRDÉS O CORAÇÃO DA VIDA, ACHAREIS BELEZA EM TODAS AS COISAS.”

(K. Gibran)

Augusto Cury nos conta no vídeo da ferramenta 6, (A dor emocional deve nos construir e não nos destruir), sobre uma experiência que ele teve em sua infância. Quando era apenas um garoto de 5 anos, ele tinha um canário que acabou morrendo.

Sua mãe, sem pensar naquilo que estava dizendo, esbravejou: - “Augusto Jorge! Você é CULPADÓ pela morte do seu canário!” - abrindo no seu inconsciente janelas traumáticas e killers que fizeram o garoto acreditar que era incapaz de cuidar de um animal de estimação, gerando nele pensamentos perturbadores e um profundo sentimento de culpa... “Matei o meu Canário!”

Agora, vamos imaginar que o pequeno Augusto já soubesse fazer o uso das ferramentas da Gestão da Emoção e da técnica do DCD. Certamente e quase que instantaneamente ele iria “D”, Duvidar! Usando essa arte da filosofia, investigaria a opinião irrefletida de sua mãe e questionaria se aquela fala “predadora” fazia sentido, se era verdadeira e relevante.

E assim, no momento que ele duvidasse de tudo daquilo, ele deixaria de ser “presa”, para ser capaz de “C” Criticar! Usando essa arte da psicologia, o menino Augusto, recolhido dentro de si, pensou com inteligência, resiliência! Perdoou suas

próprias ofensas e sua mãe que o tinha ofendido, aniquilando suas reações fóbicas daquele momento, desenvolvendo questionamentos e ideias com alto nível de densidade sócio emocional. "Não matei meu canário, minha mãe disse aquilo no impulso de uma emoção mal dirigida!" Shazam!!

Agora o pequeno Augusto era também GRANDE, grande em suas atitudes e com isso "D" Determinou! Usando a arte da sabedoria dos recursos humanos, confrontou com seu lixo mental e de maneira super produtiva teve controle da situação. Alcançando os seus objetivos e mantendo uma relação consigo mesmo e com sua mãe mais vantajosa.

Ficou feliz, tranquilo e sereno! Reeditou sua janela traumática! Dr. Augusto Cury usa essa história até hoje como uma das suas FORÇAS para contar sobre seu "Eu heróico", que venceu em mais um dia "os vilões" chamados de "armadilhas mentais."

Quando começamos a entender a construção dos pensamentos e o processo de gerenciamento da emoção, podemos assumir o controle, atuando de forma ativa contra tudo que tenta nos controlar.

A Teoria da Inteligência Multifocal é uma Teoria da esperança, uma teoria que nos alerta para o nosso poder de mudança, ferramenta para questionar e intervir nos bastidores de nossa própria memória a partir de nossas escolhas, de nosso pensar crítico, de uma visão multifocal sobre os fenômenos e fatos. Muitos não sabem que seu pior inimigo nunca esteve fora de si, mas pode ser seu próprio Eu, que não exerce suas funções vitais, em especial um notável gerenciamento dos pensamentos.



Aprendemos várias ferramentas para a gestão da emoção. Abordaremos agora, outras duas ferramentas fundamentais: o Pacto do Eu e a Mesa Redonda do Eu.

1º PACTO DO EU

Como vimos no curso, o DCD é uma poderosa ferramenta da gestão da emoção, para trabalhar Janelas Killer poderosas. Conduto ela gasta muita energia mental.

Mas e os pequenos lixos mentais, tais como os pensamentos débeis ou os pequenos atritos sociais tão constantes em nosso dia a dia. Quanta energia gastaríamos utilizando o DCD? Não é necessário usar um “canhão” para destruir uma mosca. Nestes casos, uma outra ferramenta extremamente eficiente para ser usada é o Pacto do Eu.

O Pacto do Eu é muito mais poderosa e eficaz do que tentar esquecer, se distrair ou negar um pensamento perturbador ou um problema! É um pacto que faz com você mesmo, para ser livre, sereno e tranquilo a cada momento de sua vida, não comprando o “lixo” do outro, suas ofensas, rejeições, grosserias. Esta técnica gasta pouca energia mental, mas é eficiente para não poluir o cérebro!

O que a técnica do “Pacto do Eu” defende, é que sejamos sociáveis e generosos, mas, ao mesmo tempo, saibamos que viver em sociedade produz tempestades imprevisíveis, temos de fazer um pacto sério conosco para não comprar as ofensas, rejeições, picuinhas, fofocas, de forma irresponsável!

MAS COMO?!

Dê risadas de seus pensamentos tolos, deboche de suas preocupações e neuroses, proclame “essa critica ou atrito não me pertence”! Se entender e aplicar somente essa técnica, seu curso já valeu muito a pena!



Faça um Pacto com você mesmo para não comprar lixo do outro. Proclame “essa doença é do outro e não minha”. Proclame seus pontos mais fortes, que ninguém é perfeito, que somos seres em construção. Proclame ser livre.

2º MESA REDONDA DO EU

A técnica do D.C.D. deve ser feita principalmente nos focos de tensão, quando estamos atravessando o calor da insegurança, da ansiedade, do desespero. No foco de tensão, não dá para fazer grandes reflexões. É necessário atuar com pensamentos rápidos que duvidem e critiquem os pensamentos doentios, que determinem e até ordenem para a energia emocional ser alegre e tranquila.

A técnica da Mesa Redonda do “Eu”, diferente da do D.C.D., é feita fora dos focos de tensão, ou seja, antes ou depois de atravessarmos o vale do problema. Nesse momento, podemos atuar com calma, refletir, analisar e discutir nossas crises fóbicas, reações ansiosas, conflito de relacionamento, desafios. Uma técnica complementa a outra e, às vezes, se mesclam. O importante é fazer com espontaneidade.

A técnica do D.C.D., por atuar no foco de tensão, reedita o filme do inconsciente, pois cria novas experiências que são registradas nos arquivos doentes. A técnica da Mesa Redonda do “Eu” não apenas reedita o filme do inconsciente, mas objetiva principalmente construir janelas paralelas na memória, melhorando a paisagem do inconsciente, criando novos espaços para o raciocínio lúcido.

Estes novos espaços, construídos pelas Janelas Light ao redor do núcleo traumático, gerando autocontrole, autonomia, proporciona subsídios para a liderança do Eu.

OU SEJA:

Seu Eu deixará a condição de ser um expectador passivo e abrirá os horizontes da mais excelente primavera.



Como aluno do treinamento de Gestão da Emoção, você deve diariamente duvidar dos seus cárceres emocionais, criticar seu lixo mental e determinar ser autor de sua própria história e um consumidor emocional responsável e inteligente!

Também deve fazer a Mesa redonda do “Eu” pelo menos uma vez por semana, construindo plataformas de janelas light para neutralizar as poderosas Janelas Killer ou traumáticas.

A sua saúde emocional agradecerá, você pacificará seus fantasmas mentais e conhecerá os códigos da felicidade! E entenderá que ser feliz não é ter uma vida perfeita, mas é regozijar-se nas primaveras e prolongá-las e aprender lições em nossos invernos emocionais os tornando mais brandos e rápidos.

O AUTODIÁLOGO, A MESA REDONDA DO EU, É:

- ⇒ Um debate lúcido, aberto e silencioso que o “eu” faz com seu próprio ser.
- ⇒ Uma reunião com a nossa própria história.
- ⇒ Uma intervenção direta em nossos traumas, conflitos, dificuldades, temores.
- ⇒ Uma revisão de metas, uma reavaliação de postura de vida.
- ⇒ O exercício pleno da capacidade de decidir, questionar e dirigir a própria história.
- ⇒ Percorrer as trajetórias do próprio ser e tornar-se um grande amigo de si mesmo.
- ⇒ Aquietar os pensamentos e apaziguar a emoção.

Não é possível sermos autores da nossa história, gerenciarmos nossos pensamentos, administrarmos nossa emoção, enfim, desenvolvermos qualidade de vida se não temos coragem e



capacidade para fazer um debate íntimo e transparente com nossos próprios problemas e revisarmos nossos caminhos. A Mesa Redonda do Eu é um passo além da técnica do D.C.D. (duvidar, criticar, determinar). É mais profunda, serena, penetrante, prolongada.

A Mesa Redonda do Eu não é simplesmente produzir pensamentos no silêncio da nossa mente, pois todos pensam muito. É pensar construindo um debate íntimo. Nesse debate, fazemos silenciosamente perguntas tais como: "Onde? Por que? Como? Quando? Quais os fundamentos? Vale a pena? Esse é o caminho?

SEJA LIVRE PARA SE AMAR

Quando o seu Eu namora a vida e protege sua emoção, você não se relaciona com o outro para ser feliz, mas para ser MAIS FELIZ (porque feliz você já é).

"Plante o seu jardim ao invés de esperar que alguém lhe traga flores"

Se alguém não te comprar flores, vá você mesmo à floricultura e compre suas flores. Seja proativo e dê a você mesmo o que almeja receber.

"Conheci uma mulher que já deu a volta ao mundo e fez tudo isso sozinha. Ela esperou por muito tempo que seu marido a acompanhasse nesse sonho, mas todo ano surgia um imprevisto novo e eles sempre precisavam adiar. Ela percebeu que a viagem não era prioridade para ele porque o sonho era dela e não dele. Então ela resolveu ir sozinha mesmo e depois compartilhou que foi a melhor coisa que ela fez na vida."

Que tal você começar a se presentear, ao invés de esperar que o outro faça isso por você?

Se tem vontade de ir ao cinema, não espere uma companhia.. Vá com a melhor companhia que é você mesmo. Se quiser fazer uma viagem, não espere ter alguém para ir junto. Vá e curta

9

**"Pacto do eu como consumidor emocional inteligente" e
"Mesa redonda do eu" para construir janelas saudáveis**



muito você com você mesmo.

Faça uma lista daquilo que você pode fazer para agradar mais a si mesmo.

O que você pode fazer por si mesmo para construir janelas saudáveis?

Aproveite este momento para ser feliz. Se precisar de uma desculpa para dedicar um tempo para a sua própria felicidade, use esse curso como desculpa.

Se precisa justificar para alguém, diga que você precisa fazer uma tarefa do curso de Gestão da Emoção. Dedique um tempo para construir janelas saudáveis na sua vida. Faça isso por você. Faça isso pelas pessoas que você ama.

Você está investindo em ser uma pessoa cada vez melhor. Você está em uma jornada para transformar sua vida.

E agora, prepare-se! Vamos percorrer outras áreas de nosso sofisticado programa Gestão da Emoção!