

AUGUSTO CURY

Método Definitivo de

GESTÃO da EMOÇÃO

age

A DOR EMOCIONAL DEVE NOS CONSTRUIR E NÃO NOS DESTRUIR E OS SEGREDOS DA SÍNDROME PREDADOR- PRESA



QUER MERGULHAR MAIS NO ASSUNTO E ENTENDER COMO A SÍNDROME PREDADOR-PRESA PODE ESTAR IMPACTANDO A SUA VIDA?

Se a resposta for sim, o primeiro desafio é aceitar a sua própria dualidade.

Nós temos situações na vida onde somos predadores e momentos onde somos presas. O objetivo desta ferramenta é ajuda-lo a ser o autor da sua própria história



DEIXANDO DE LADO O PAPEL DE PRESA (PARANDO DE SOFRER PELO PASSADO E TIRANDO PROVEITO DOS SEUS ERROS)



E TAMBÉM SAINDO DA POSIÇÃO DE PREDADOR (DEIXANDO AS PESSOAS SEREM AUTORAS DAS SUAS PRÓPRIAS HISTÓRIAS)

A DOR EMOCIONAL DEVE NOS CONSTRUIR E NÃO NOS DESTRUIR

Quando prevenimos transtornos emocionais, protegemos a mente contra as dificuldades da vida e preservamos a nossa saúde psíquica. Desenvolvemos resiliência, potencializamos a capacidade de suportar perdas dramáticas, expandimos o autocontrole através da habilidade de pensar antes de reagir e prevenimos as mais diversas formas de violência social.

QUANDO DEIXAMOS A DOR EMOCIONAL NOS DESTRUIR

Podemos sofrer um esgotamento cerebral, desenvolvemos



sintomas psicossomáticos, nos tornamos como um animal que reage nos focos de estresse (um predador das pessoas que mais ama). No outro extremo, nos convertemos numa frágil vítima das pessoas que nos ferem, tornando um ser humano agitado, hipersensível e hiper preocupado!

“NÃO SE TORNE PREDADOR DAS PESSOAS QUE VOCÊ AMA E NEM UMA PRESA DAS PESSOAS QUE TE ESTRESSAM.”

RECONHECENDO OS MOMENTOS EM QUE SOU UMA PRESA

A dor deve te construir e não te destruir.

Devemos proteger a emoção e usar nossas dores, perdas e frustrações de forma inteligente. Temos o poder de usar tudo que acontece na nossa vida como um impulso que nos dê ainda mais determinação. Usar os acontecimentos como motivação para agir de forma diferente e não como uma desculpa para se enfraquecer.

Quando você passar por uma situação de sofrimento, de trauma ou de dor, não aceite que o seu sistema interno seja arquivado com “Janelas Killer” que acabem com a sua energia.

“NO VENENO ESTÁ O ANTÍDOTO”

Não é possível apagar o passado, apenas reeditá-lo ou construir Janelas Paralelas para alicerçar-nos a construção de uma nova visão do mundo e das coisas. As Janelas Killer podem transformar uma barata em um monstro (fobia simples), um elevador num cubículo “sem ar” (claustrofobia), uma reunião pública num tormento (fobia social).



As situações mais desafiadoras que você já viveu podem conter os maiores aprendizados e as maiores oportunidades da sua vida. Duvide e critique de ideias perturbadoras e determine as novas ideias que você quer adotar. Quando damos outro significado para as situações, começamos a perceber o mundo de uma maneira mais agradável, proveitosa e eficiente.

Se por algum motivo, o fato de você assumir que pode ser predador ou presa de alguém, o próximo vídeo, com certeza, vai te ajudar a esclarecer muitas coisas que podem fazer uma grande diferença na sua vida.