

AUGUSTO CURY

Método Definitivo de  
GESTÃO da EMOÇÃO



age



# A TÉCNICA DO D.C.D. PARA REESCREVER AS JANELAS KILLER!



“QUEM OLHA PARA FORA,  
SONHA; QUEM OLHA PARA  
DENTRO, DESPERTA.”

(Carl Jung)

Gestão é fundamental para que uma família, uma empresa, uma instituição, uma pessoa, sobreviva.

Na gestão doméstica, cumpre-se com um orçamento, compra-se mobília, se supre de alimentos, organiza a roupa, faz-se a limpeza, poupa-se dinheiro.

Na gestão de um carro, se propicia manutenção, abastece-se com combustível, dirige-se com cuidado, presta-se atenção a ruídos estranhos.

Na gestão empresarial, se estabelece metas, se avalia custos, supre-se de materiais, realiza-se transações, melhora-se processos, faz-se a contabilidade.

Em todas as atividades humanas, a gestão é fundamental; sem uma gestão adequada, uma empresa vai à falência, uma família entra em decadência, uma pessoa entra em crise. Se no mundo exterior isso é válido, muito mais deveria ser na mente humana. Mas onde se discute que devemos ser gestores psíquicos?

A psique precisa de um choque de gestão, caso contrário temos grandes chances de bloquear funções psíquicas vitais. Podemos adoecer e fazer com que os outros, as pessoas que mais amamos, nossos colegas de trabalho, nossos liderados, também adoeçam.

## Para Gerenciar os Pensamentos é preciso:

- ✓ Descobrir os fenômenos básicos da caixa de segredos da personalidade: o processo de registro, arquivamento e utilização das informações da memória.
- ✓ Compreender a formação dos traumas e das zonas de conflitos inconscientes na memória.
- ✓ Compreender o papel da emoção no processo de abertura do território de leitura da memória e na construção de cadeias de pensamentos.
- ✓ Usar ferramentas para reeditar o filme do inconsciente.
- ✓ Usar ferramentas para proteger a memória e filtrar os estímulos estressantes.
- ✓ Não entulhar a memória de lixo psíquico.
- ✓ Utilizar processos para expandir a arte de pensar.
- ✓ Cultivar o mais importante solo da existência: o solo onde nascem o mundo das ideias e o universo das emoções.

O maior desafio neste século é expandir o mundo das ideias. A maior epopeia que o homem pode conquistar é gerenciar a si mesmo. Você deve aprender os segredos de construir pensamentos que venham alimentar as fontes do amor, da solidariedade e da alegria. Fazer um passeio íntimo é estimular para novas ideias e atitudes que levem à conquista da sabedoria existencial, portadora de riquezas de inigualável

valor. Desta forma, começamos a enxergar a dignidade humana que tem sido tão discriminada.

Cada ideia, pensamento, reação ansiosa, momento de solidão e período de insegurança é registrado em sua memória e fará parte da colcha de retalhos da sua história existencial, do filme da sua vida. Quanto mais tentarmos rejeitar uma pessoa que nos perturbou, uma perda, uma rejeição social, mais ela será registrada, será lida e construirá milhares de pensamentos. A melhor maneira de filtrar os estímulos estressantes não é tendo raiva, ódio, rejeitando-os ou reclamando deles, mas:

- Entendendo-os;**
- Criticando-os;**
- Enxergando-os multifocalmente, ou seja, por diversos ângulos;**
- Usando-os como oportunidade para crescer;**
- Determinando não ser escravo deles.**

## TÉCNICA DO DCD PARA A GESTÃO DOS PENSAMENTOS

A ferramenta de gestão psíquica DCD, significa: Duvidar, Criticar e Determinar pelo Dr. Augusto Cury, representa os três pilares mais importantes da filosofia, psicologia e gestão.

Essa ferramenta nos dará suporte para gerenciar os efeitos destrutivos dos fenômenos inconscientes da mente humana. Por isso, é uma ferramenta importantíssima para utilizarmos durante o foco de tensão, pois não controlamos o momento em que esses fenômenos disparam e devemos, sempre, estar alertas e vigilantes para atuar como gestores, duvidando, criticando e determinando novas atitudes de acordo com a consciência do Eu.



Constantemente pensamentos e sentimentos tóxicos, podem enfraquecer o Eu, tornando-o prisioneiro, por exemplo, de seus medos. Como o medo de fracassar": Você já reparou como o medo do fracasso é capaz de paralisar a sua vida? Observe quantas coisas você deixou de fazer por medo que elas dessem certo ou não funcionassem da maneira como você gostaria. Pare e pense: Você sabe onde está enterrado o maior tesouro do Planeta Terra? Ele não está nas minas de diamante da África, não está nas minas de petróleo da Arábia Saudita, não está nas minas de ouro no Brasil. Este tesouro está enterrado perto de sua casa, no cemitério de sua cidade. Este tesouro são livros que jamais foram escritos, músicas que jamais foram tocadas, receitas que nunca foram testadas, empresas que nunca foram abertas. Enterrado para sempre, pelo simples medo de fracassar.

Outro exemplo comum é: "O medo de falar em público". Muitas vezes não temos consciência de qual a situação que gerou uma Janela killer e acabamos convivendo com um medo inconsciente por toda a nossa vida.

Quando aplicamos o D.C.D. podemos formar Janelas Light que serão um repertório incrível para o nosso subconsciente enfrentar a mesma situação de maneira diferente no futuro. O relato de uma amiga representa bem o que estamos falando:

***"No início de minha carreira tive momentos de grandes desafios, mas o maior deles que precisei enfrentar foi o medo de falar em público. Eu me lembro daquele dia fatídico era uma manhã ensolarada de primavera. Os participantes estavam muito agitados e não conseguiam permanecer***

*sentados para o início da palestra. Aquele seria um dia de treinamento com líderes de diferentes áreas da empresa, e a diretoria resolveu que o treinamento deveria ser realizado no sábado para que não atrapalhasse a linha de produção. Eles concordaram, pois não queriam correr o risco de receber uma advertência pela ausência.*

*Eu estava muito ansiosa, havia me preparado semanas antes, tinha tudo na mente, PowerPoint, anotações, mas ainda não me sentia segura o bastante. Olhando todos aqueles funcionários, na maioria homens, me senti um bichinho acuado, minhas pernas tremiam tanto que eu mal conseguia me segurar de pé. Aquele frio na barriga, a adrenalina em alta, o coração saltando do peito. Naquele momento meu único desejo era sair correndo daquele lugar, eu não precisava estar ali. Então num ato de desafio eu disse a mim mesma: "Eu não preciso estar aqui, eu escolho estar aqui". Em segundos, fechei os meus olhos e disse para mim mesma: "Eu sou senhora dos meus pensamentos, eu decido o que eu quero ser aqui e agora". Eu quero vencer! Comecei a caminhar até a frente, no início senti que minha voz estava trêmula, mas fui controlando aquela situação, e aos poucos senti que eu havia feito a escolha certa."*

Outro exemplo é: “O medo de ser rejeitado”. Quase todas as pessoas já experimentaram o medo da rejeição, permitindo que o seu comportamento fosse condicionado pelas crenças irrationais associadas. Mas existem pessoas cujo cotidiano é profundamente marcado por este medo, transformando-as em prisioneiras de pensamentos que são tão absurdos, quanto.

As pessoas que têm um medo intenso de não serem aceitas pelos outros, tais como são, que em função disso, perdem espontaneidade na interação social. Como consequência deste bloqueio: falta de coragem para assumir gostos ou interesses diferentes dos outros, incapacidade de exteriorizar as próprias emoções e confusão a respeito da própria identidade (porque passa a vida toda a usar máscaras sociais).

Sejam quais forem os pensamentos destrutivos que roubam sua tranquilidade, pratique essa poderosa ferramenta: D.C.D.

## 1º PASSO: DUVIDAR DE SEUS PENSAMENTOS DESTRUTIVOS

**Duvide** de tudo em que você crê e o controla. **Duvide** de tudo que você crê e que o perturba. A dúvida é o princípio da sabedoria. **Duvide** de que você não consiga superar seus conflitos, suas dificuldades, seus desafios. **Duvide** dos seus pensamentos negativos.

“Eu duvido que as pessoas não vão gostar de tudo que eu tenho a dizer sendo que me dediquei com tanto carinho.”

“Eu duvido que eu serei rejeitado nesta situação.”

“Será mesmo que vou fracassar depois de ter me preparado tanto?”

“Eu duvido de cada pensamento perturbador.”

“Eu duvido do que as pessoas pensam e falam de mim.”

“Eu duvido que esses monstros que imaginei na minha cabeça vão se realizar.”

Plantar a semente da dúvida sobre o medo ou sobre o pensamento destrutivo que lhe assombra.

## 2º PASSO: CRITICAR ESSES PENSAMENTOS

Critique cada ideia pessimista, preocupação excessiva e pensamento antecipatório. Cada pensamento negativo deve ser combatido. Treine-se a não se perturbar pelo amanhã. Seu “Eu” tem de deixar de ser passivo, tem de criticar seus pensamentos que induzem culpa e antecipação. Viva o presente e não o amanhã. Pense no amanhã o suficiente para se planejar.

“Por que penso desta forma?”

“Por que ser vítima destes sentimentos ou pensamentos?”

“Quais armadilhas estão no controle da minha vida neste momento?”

## 3º PASSO: DETERMINAR SER LIVRE

Determine ser alegre, seguro, forte. Determine não ser escravo dos seus conflitos. Decida ter encanto pela vida, contemplar a beleza da criação, lutar pelos seus sonhos. Proclame isso no palco da sua mente.

“Eu decido que, a partir de agora, sou muito mais confiante para falar em público.”

“Eu decido que sou autor da minha própria história.”

“Eu decido ser feliz e gerenciar minhas próprias emoções para me tornar um ser humano cada vez melhor.”

**Determine** que você seja capaz de reeditar esse momento em sua vida perdoando a si mesmo, a pessoa ou momento traumático que passou.



**Atenção! Esse processo deve se repetir todos os dias até se perceber que ao lado das Janelas killer, novas Janelas light serão construídas, transformando pouco a pouco, o seu “Eu Doente” num “Eu Saudável”!**