

AUGUSTO CURY

Método Definitivo de  
GESTÃO da EMOÇÃO



# OS 3 ELEMENTOS VITAIS DA GESTÃO DA EMOÇÃO E DA CONSTRUÇÃO DE RELAÇÕES SAUDÁVEIS



APRENDEMOS DURANTE TODO O CURSO, FERRAMENTAS E TÉCNICAS FUNDAMENTAIS PARA A GESTÃO DOS PENSAMENTOS E DAS EMOÇÕES, COMBATENDO SÍNDROMES IMPORTANTES DA ATUALIDADE, MELHORANDO ASSIM, A QUALIDADE DE VIDA, O PRAZER DE VIVER E DE NOS RELACIONARMOS CONOSCO E COM OS OUTROS.

Você vai encontrar algumas dificuldades ao longo da sua jornada, o que é normal e previsível! Mas acalme-se e seja perseverante, se aplicar um terço do que propomos você já será um grande vencedor!

Abordaremos agora três elementos que potencializarão ainda mais esses resultados: **ser agradável, ser admirável e ser surpreendente!**

Quem tem essas três ferramentas de ouro em sua personalidade não influencia apenas o ambiente social, mas também revoluciona a relação conjugal e a relação com os filhos, alunos, colegas de trabalho. Ganha as medalhas de bronze, prata e ouro das relações saudáveis.



## 1. SEJA AGRADÁVEL E CONQUISTE A MEDALHA DE BRONZE

Para conquistar essa medalha, você precisa gerir suas próprias emoções:

- Não dê um cartão de crédito ilimitado para a sua emoção. Aprenda a gerenciá-la e protegê-la.
- Seja agradável com as pessoas de seu convívio, mesmo as que não lhe são simpáticas ou educadas.
- Não compre aquilo que não lhe pertence.
- Não eleve o tom de voz quando alguém eleva o tom de voz.
- Faça o uso do Silêncio Proativo, ao invés de criticar excessivamente, mantendo sua dignidade e saúde mental.
- Abra o leque da sua mente para dar respostas inteligentes, principalmente em situações estressantes.

Os simpáticos dão o que dinheiro não compra para seus íntimos, dão sua alegria, seu ânimo, sua coragem de lutar, sua capacidade de crer na vida mesmo nos dias dramáticos. Os antipáticos abortam o ânimo, fomentam o pessimismo, promovem a timidez e a insegurança.



## 2. SEJA ADMIRÁVEL E CONQUISTE A MEDALHA DE PRATA

- Criticar menos. Não seja carrasco de si mesmo e nem do outro.
- Elogiar e a aplaudir o outro e a si mesmo. Uma pessoa admirável está sempre disponível a aplaudir, não apenas as grandes conquistas ou atitudes, mas as pequenas.
- Ser um grande construtor de Janelas Light em si e nas pessoas que estão a sua volta.
- Entender que ninguém muda ninguém, que o único responsável por mudar é o próprio “Eu”.
- Cumprir suas promessas.
- Aprender a rir dos defeitos suportáveis. Dê risadas das “picuinhas” e da insuportabilidade das pessoas. Lembre-se que nós também temos comportamentos que outras pessoas não aplaudem.
- Respeitar as diferenças individuais. Cada um de nós tem um ritmo diferente de aprender e fazer.
- Compreender mais.

Um ser admirável é uma pessoa apta a aplaudir, está sempre disposta, observando e elogiando, ainda que sejam pequenas atitudes de tranquilidade e serenidade do seu próprio “EU” e das pessoas ao seu redor. Deixando de ser indelicado, aplaude todos os comportamentos nobres, pedindo com gentileza para que nosso vício de apontar falhas retire-se do recinto dos nossos pensamentos predadores. Ninguém muda ninguém.



Não tenha a necessidade neurótica de domar as ansiedades dos outros, ou de mudá-las. Respeite o limite das pessoas.

**Pratique o elogio, pelo menos 3 vezes por dia, com as pessoas de seu convívio.**

### 3. SEJA SURPREENDENTE E CONQUISTE A MEDALHA DE OURO

Para conquistar a medalha de ouro, você deve ser surpreender:

- Ser encantador. Diga coisas inesperadas, abandone os velhos discursos e jargões, surpreenda as pessoas que ama com declarações românticas, compartilhe sua história com seu colega de trabalho e ouça a dele.
- Fazer o inesperado, sair da armadilha do cárcere da rotina.

Um ser surpreendente diz coisas ímpares, tem reações inesperadas e impactantes.

Ao invés de ser escravo das próprias emoções, deixa para trás seus instintos primitivos de predador ou presa, tornando-se um contribuinte de uma nova história.

O QUANTO VOCÊ TEM SIDO SURPREENDENTE?  
FAÇA O INESPERADO! INSPIRE PESSOAS E  
SE INSPIRE! SEJA MERECEDOR DE TODAS AS  
MEDALHAS, BRONZE, PRATA E OURO.

Como Gestor da Emoção, apaixone-se pela vida, pois, por mais turbulenta e imprevisível que seja, ela é um espetáculo único e imperdível! E você, não é mais um número na multidão, mas um ser humano único, insubstituível e inesquecível!



## PARABÉNS! VOCÊ COMPLETOU O PROGRAMA MÉTODO DEFINITIVO DE GESTÃO DA EMOÇÃO!

*Obrigado por você existir, obrigado por acreditar na vida e apostar na humanidade! Obrigado ainda por ter feito a mais fantástica viagem, uma viagem para o fantástico mundo da sua própria mente!*

*Tenho orgulho de tê-lo como meu aluno!*

*Do seu professor*

*Augusto Cury*