

AUGUSTO CURY

Método Definitivo de
GESTÃO da EMOÇÃO

Construindo a sua Fábrica de Janelas Light

SEMANA 1



age

O ALTRUÍSMO E OS SEGREDOS DAS ENDORFINAS!



PRATICAR O ALTRUÍSMO É UMA DAS MAIS IMPORTANTES CARACTERÍSTICAS DE PERSONALIDADE DE UM SER HUMANO, UMA DAS MAIS NOTÁVEIS HABILIDADES DE UMA MENTE LIVRE COM EMOÇÃO SAUDÁVEL.

Todas as pessoas que se enclausuram dentro de si e remoem o seu egocentrismo, não conseguem relaxar, se encantar com a existência e fazer dela um espetáculo único e imperdível, ainda que tenha sucesso financeiro, sucesso social e esteja debaixo dos holofotes da mídia. Além disso, o individualismo – aquelas pessoas que gravitam na órbita do “ensimesmamento”, onde em primeiro lugar só conseguem enxergar as suas necessidades, os seus sentimentos e a sua dor – é uma característica que leva as pessoas a não cruzar o seu mundo com o mundo de quem está ao seu redor. Portanto, o seu parceiro ou parceira, os seus filhos e os seus colaboradores, se porventura você é uma pessoa individualista, não conseguem receber o que você tem de melhor, não conseguem ser influenciados pela sua experiência, pelas suas habilidades de auto superação, pela sua capacidade de escrever capítulos nobres em dias tristes. Portanto, o egocentrismo e o individualismo faz com que o ser humano se aprisione no cárcere da sua própria história, não entendendo que uma das tarefas mais notáveis, mais inteligentes e brilhantes desta belíssima e curtíssima trajetória existencial, é transferir o capital das experiências, é dar o melhor de nós para fazer os

outros mais relaxados, tranquilos e saudáveis.



Para Refletir:

Uma pessoa altruísta tem muito mais condições de, não apenas fazer os outros felizes, saudáveis e inteligentes, mas também tem muito mais condições de fazer a si mesmo uma pessoa feliz, tranquila, serena, que apostava na vida.

É fundamental que nós treinemos a nossa emoção para nos doarmos. Não tenha medo de se doar para os seus filhos, para a sua parceira ou parceiro, para os seus colaboradores, para as pessoas que estão ao seu redor, mesmo que elas te frustrem, mesmo que te decepcionem, pois vale a pena viver a vida, ainda que nós tenhamos percalços, crises, perdas e frustrações pelo caminho. Saibam que as pessoas íntimas são aquelas que mais podem nos machucar, mas elas também, ao mesmo tempo, representam aquilo que o dinheiro não pode comprar, elas são nosso tesouro insondável. Gestão da emoção nos ensina que nós nunca podemos deixar de valorizar aquilo que jamais ouro nenhum, aplauso algum, status que alguém poderia ter, de fato pode conquistar.

O altruísmo é a forma mais eficaz e ética de investir na sua própria saúde emocional! Por que? Porque libera endorfina, o mais notável calmante natural! Quando você se alimenta, pratica esportes e recebe elogios, o seu cérebro libera endorfinas, você relaxa e desfruta de momentos de prazer! Todavia quando você é altruísta, quando é menos crítico e mais preocupado em promover o prazer dos outros, seu cérebro libera grandes quantidades de endorfinas! Se progredir e fizer, ao longo de sua vida, três gatilhos de gestão da emoção mágicos para quem está ao seu lado, você experimentará nuvens de endorfinas!

3 Gatilhos mágicos de Gestão da Emoção:

- 1.** Obrigado por você existir.
- 2.** De todas as coisas que conquistei na vida, você é fundamental ou a melhor delas.
- 3.** No que eu posso contribuir para que você seja mais feliz?

Muitas pessoas se esforçam a vida toda para serem calmas, pacientes e tolerantes, mas quanto mais se esforçam, mais aumentam sua ansiedade e irritabilidade! Muitas morrem afogadas. Um oceano de tensões! Por que? Porque não usaram a técnica de Gestão da Emoção correta! O segredo para ser paciente, reitero, não é tentar ser calmo, mas julgar menos e abraçar mais, é ter prazer em ver o sorriso no rosto dos outros, é vê-los aplaudindo a vida, é investir no ser humano, enfim é liberar endorfinas cerebrais! Além disso, quem treina ser altruísta, registra Janelas Light (saudáveis) que mudam a paisagem do seu inconsciente! Se torna mais otimista e motivado, pois se embriaga das águas da autoestima real, sustentável! Quem vive somente para si, esgota seu cérebro, morre mais cedo e vive infeliz! Às vezes não morre fisicamente, mas falece emocionalmente! É opaco, ainda que viva sob os holofotes da mídia, é paupérrimo, ainda que seja um milionário!

Mas você poderia perguntar: se eu me doar mais, não serei mais frustrado? Se eu procurar promover os outros, não terei mais decepções? Se você aprender técnicas de gestão da emoção, não! Para proteger a sua emoção você tem de aprender a se doar sem medo, todavia deve diminuir a

expectativa do retorno, não esperar elogios ou reconhecimento excessivo! Por que? Os íntimos são aqueles que mais podem nos ferir! Apesar disto, sem dúvida eles representam o nosso tesouro, aquilo que o dinheiro jamais poderá comprar. Se os elogios e os reconhecimentos vierem, será uma sobremesa emocional! Se praticar essas ferramentas, você vai entender que é possível conviver com pessoas difíceis, complicadas, irritadas, ansiosas, e ser feliz, muito feliz! Saiba que uma pessoa egoísta não é mais protegida e nem livre, pois libera quantidades débeis de endorfinas, relaxa pouco e desfruta menos ainda os mais ricos prazeres da vida!



Para Refletir:

Brinque mais com a vida, relaxe, treine ser bem-humorado, não leve a sua história a ferro e fogo, ser sábio é ter a consciência de que somos imperfeitos convivendo com pessoas imperfeitas. Você é emocionalmente sábio?



Ao praticar estas ferramentas, as consequências positivas poderão ser:

- 1.** Tornar-se uma pessoa generosa, influenciadora, solidária e tolerante.
- 2.** Expandir os níveis de afetividade, paciência e tranquilidade.
- 3.** Transformar a vida em um show existencial, em uma aventura indecifrável.
- 4.** Contribuir para educar pessoas humanas e emocionalmente maduras.
- 5.** Criar uma rede de relacionamentos na sociedade.
- 6.** Transitar com suavidade nas relações traumáticas.



Toda vez que você se recusa a praticar essas ferramentas, as consequências negativas podem ser:

- 1.** Desenvolver egoísmo, egocentrismo e individualismo.
- 2.** Ter a necessidade neurótica de poder.
- 3.** Ter necessidade de estrelismo, propagandismo, ser o centro das atenções sociais.
- 4.** Desenvolver ansiedade, inquietação, impaciência, ter baixo limiar para suportar estresses.
- 5.** Diminuir os níveis de solidariedade, compaixão, generosidade.
- 6.** Desenvolver traços de psicopatia.