

AUGUSTO CURY

Método Definitivo de

GESTÃO da EMOÇÃO



age

CONTROLAR A SÍNDROME DO PENSAMENTO ACELERADO!



O “EU” NÃO DEVE APENAS CUIDAR DA QUALIDADE DE SEUS PENSAMENTOS, MAS TAMBÉM DE SUA QUANTIDADE.

Pensar demais, de forma agitada, sem o gerenciamento do “Eu”, pode ser uma bomba.

O excesso de pensamentos, preocupações e idéias não apenas é uma fonte de inquietação, mas de insatisfação, que pode levar ao adoecimento mental, emocional e físico.

A **SPA - Síndrome do Pensamento Acelerado**, é confundida por médicos e por pessoas do mundo todo como Hiperatividade. Crianças, que deveriam ter a emoção livre, correndo, pulando, brincando, contemplando o belo e liberando calmantes naturais, fazem uso de medicamentos como ansiolíticos e calmantes (mais conhecidos como drogas da obediência).

O excesso de informações do mundo moderno, a competição no trabalho e a paranoia do consumismo são grandes causas da SPA. E quem pensa excessivamente, sem qualquer gerenciamento por parte do “Eu”, pode sofrer um desgaste cerebral altíssimo, gerando uma série de sintomas:

- ⇒ Irritabilidade,
- ⇒ Baixo grau para frustração,
- ⇒ Déficit de concentração e memória,
- ⇒ Dor de cabeça,
- ⇒ Dor no corpo,
- ⇒ Acordar cansado,
- ⇒ Intolerância com pessoas mais lentas,
- ⇒ Dificuldades para dormir devido à quantidade de pensamentos.

Não queira se tornar o mais rico de um cemitério ou o profissional mais competente no leito de um hospital, enfartado ou esgotado!

Cuidado! Quem tem altos níveis da Síndrome Pensamento Acelerado contribui para formar famílias doentes, empresas enfermas e uma sociedade agitada.

A Síndrome do Pensamento Acelerado, faz com que intervemos de maneira corrosiva nos quatro fenômenos da gestão da emoção (Gatilho da Memória, Janela, Âncora e Autofluxo) perdendo a oportunidade de sermos autores da nossa própria história.

Viva o sentimento de resgatar sua paz compreendendo e gerenciando com sabedoria suas fraquezas e forças.

TÉCNICAS DE OURO PARA COMBATER A SPA

1 CONTEMPLAR O BELO

Observe as pequenas coisas que estão ao seu redor e faça dessas pequenas coisas um espetáculo aos olhos. Muitos pensam que contemplam o belo, mas na realidade apenas o admiram em alguns momentos. Essa arte é mais do que admiração superficial, é respirar o belo, sentir seu sabor mais profundo. Contemplar o belo é um bálsamo para o prazer de viver.

Contemplar o belo é:

- . Educar a emoção para fazer das pequenas coisas um espetáculo aos olhos.
- . Fazer de cada momento uma vivência mágica.
- . Educar a sensibilidade para entender que as gotas de chuva irrigam as flores e as gotas de lágrimas irrigam a existência.
- . Desvendar as coisas lindas, singelas e ocultas que nos rodeiam.
- . Descobrir o sabor da água, a brisa no rosto, o aroma das flores, o balançar das folhas sob a orquestra do vento.
- . Enxergar o que as imagens não revelam e perceber o que os sons não traduzem.
- . Ver com os olhos do coração.
- . Aprender a ser rico sem ter grande soma de dinheiro. Ser alegre mesmo sem grandes motivos.

- . Viver suavemente, ainda que sobrecarregado de responsabilidades.
- . Ter um romance com a vida. Fazer poesia com a vida sem precisar escrever palavras.
- . Abraçar as crianças, admirar as pessoas da terceira idade, ter agradáveis conversas com os amigos.
- . Ler um bom livro, viajar por suas páginas, libertar a criatividade. Ouvir uma boa música, penetrar nos traços de uma pintura, de uma arquitetura. Navegar pelas águas da emoção.

2

DISPARE GATILHOS DE GESTÃO DA EMOÇÃO.

Há lugar que você deve fazer tréguas, descansar, viver alegre e motivadamente: dentro de você mesmo.

Todos os dias dispare Gatilhos de Gestão da Emoção! Pare e pergunte: Estou entrincheirado em minha mente? Estou sofrendo por antecipação? Estou ruminando mágoas? Estou supervalorizando opinião dos outros? Estou preocupado demasiadamente com a minha imagem social?

3

DÊ UM TEMPO PARA SI MESMO, DESACELERE.

Faça técnicas de relaxamento ou de interiorização, mesmo que seja 1 minuto por dia. Pode ser uma meditação, uma oração, uma respiração, um exercício físico. Escolha algo que você consiga incluir no seu dia-a-dia.

4

PRATIQUE SEMPRE O DCD E A MESA REDONDA DO EU.

Pratique o gerenciamento dos pensamentos, o D.C.D. e a Mesa Redonda do Eu com tudo que o perturba e rouba sua tranquilidade.

Lembre-se:

Não seja uma máquina de trabalhar e de pensar, NAMORE A SUA VIDA! E mesmo nos momentos de estresse e de conflito, você pode parar e assumir novamente o controle do seu próprio “Eu”.

No próximo vídeo vamos falar mais sobre isso.