

AUGUSTO CURY

Método Definitivo de  
GESTÃO da EMOÇÃO

age

# FILTRANDO ESTÍMULOS ESTRESSANTES



# Filtrando estímulos estressantes

Como reage nas situações estressantes? O seu eu reage sem pensar? Instintivamente? Ou você age antidialeticamente utilizando o melhor da sua capacidade intelectual?

Você tem que fazer uma escolha. Você quer ganhar a discussão ou ganhar o coração das pessoas?

**Se você quer ganhar o coração e estimular a capacidade de pensar, você não pode reagir instintivamente.**

Seja protagonista do teatro da sua mente. Não deixe que os pensamentos perturbadores roubem sua paz.

Todos os dias a nossa mente é terra de ninguém, não tem filtro, não tem portas, não tem janelas.

Crises, perdas, mágoas, rejeições penetram sem o nosso "EU", intervir minimamente.



## Iniciativas contra o estresse:

Viva o presente. Sempre faça-se a seguinte pergunta: isso é um pensamento ou um problema real?

Lembre-se de que 95% dos nossos pensamentos nunca irão se transformar em problemas.

Alias, todo problema tem solução.

Gaste energia pensando na solução desse problema.

Para de ruminar perdas do passado.

Tente de alguma forma tirar proveito dos seus erros.

Quem tenta agradar a todos e carrasco emocionalmente de si.

Dizer não é libertador, dizer não sem sentir culpa é vital para sua saúde emocional.

Seja grato sempre.



Abandone a vingança contra aqueles que te perseguem.

Acredite em algo maior que você.

Tenha bons hábitos no trabalho e em casa.

Saiba perdoar os outros e a si mesmo.

Faça uma tarefa. Não canse excessivamente a sua mente.

O problema dos outros é dos outros.

Sua família não é você. Ela só está perto de você, mas não é a sua propriedade.

E preciso ter alguém para conversar abertamente e sem filtros.

Faça o seu melhor independente das pessoas e circunstâncias.

Ajude as pessoas sempre.

Cultive bons pensamentos.

Competir em momentos de lazer, ou na vida do casal, é o preço para quem quer ficar cansado ou perder o melhor da vida.



Uma boa hora de diversão é um magnífico bálsamo para as preocupações.

Adie decisões quando estiver cansado ou nervoso.

Você já percebeu que o medo do problema é muitas vezes maior do que o problema?

Compreenda de uma vez por todas que “você é o que faz de si mesmo”.

*Fontes: Instituto Francês para controle de Ansiedade e Stress Fundação Guardjiev*



Quais são os aprendizados que fizeram sentido para você nesse primeiro módulo introdutório? (descreva abaixo)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Parabéns!

Agora você vai exercitar gerir suas emoções ao invés de ser escravo delas. Na prática você já deve estar exercitando o silêncio pró ativo, onde você não reage contra o opressor, mas você se questiona com as perguntas que estão neste arquivo que você preencheu e tudo fica muito mais claro para assumir o controle de suas emoções.