

AUGUSTO CURY

Método Definitivo de

GESTÃO da EMOCÇÃO



age

SER GESTOR DOS PENSAMENTOS



“PENSAR É TRANSFORMAR-SE”

A. Cury

Gerenciar os Pensamentos é:

- ⇒ Capacitar o “eu”, que representa a nossa capacidade consciente de decidir, para ser ator principal do teatro da nossa mente. Sair da platéia e dirigir o script da vida.
- ⇒ Ser livre para pensar, mas não escravo dos pensamentos. É ser senhor e não servo dos pensamentos.
- ⇒ Governar a construção de pensamentos que debilitam e bloqueiam a inteligência.
- ⇒ É exercer domínio sobre os pensamentos que produzem transtornos psíquicos.
- ⇒ Exercer a liderança de si mesmo para ser um líder social e profissional.
- ⇒ Deixar de ser espectador passivo das idéias negativas.
- ⇒ Não gravitar em torno dos problemas do passado e nem do futuro.
- ⇒ Ter uma mente relaxada, tranquila, com pensamentos não agitados.

A arte de pensar é o maior espetáculo da existência humana. Alguém já afirmou que “o cérebro é maior do que o céu”. Portanto, entrar na compreensão desse assunto exige profunda humildade, pois é trilhar por caminhos que nos faz encantar com a mente e suas possibilidades.

O mais importante é que, dentro da sua capacidade, você pode transformar as informações que assimilou em oportunidades de um novo tempo, para reescrever uma nova história de amor com você mesmo, mudando seus hábitos, seu caráter e seu destino.

PARE E PENSE POR ALGUNS INSTANTES:

Você teria coragem de sentar atrás do volante do seu carro, ligá-lo e conduzi-lo em alta velocidade sem colocar as mãos no volante? Dá arrepios só de imaginar. Pois é isto mesmo o que você faz com seus pensamentos. Eles correm soltos em alta velocidade e sem nenhum controle. Por isso, não deixe que os seus pensamentos corram soltos, pois eles poderão levar você a sofrer um grave acidente.

Mais de 70% das pessoas estão estressadas, mais de três bilhões de seres humanos, ou seja, uma em cada duas pessoas vai desenvolver um transtorno psicológico ao longo da vida! Você precisa saber que há uma estreita relação entre o que você pensa e o que você sente. Se os teus pensamentos não forem gerenciados, se não sofrerem um choque de qualidade, suas emoções também terão péssimos conteúdos!

Há mais lixos na nossa mente do que nos maiores aterros sanitários do mundo. Quando estamos com as mãos sujas de terra, imediatamente nós lavamos. Mas temos que fazer isso com os pensamentos que não nos fazem bem. **Temos que fazer uma higiene mental.**

Alguém disse: “A mente é como um jardim, se mal cultivado produzirá péssimas flores”. É vital gerenciar pensamentos, senão seremos provavelmente nossos maiores inimigos. Há bilhões de seres humanos profundamente desnutridos em sua mente. Se alimentam de pensamentos e sentimentos de baixíssima qualidade e depois não entendem o porquê de se sentirem tão mal no dia-a-dia.

NÓS SOMOS O QUE “DIGERIMOS”!

Estamos na era dos mendigos emocionais, na era do esgotamento cerebral, na era das mentes inquietas e agitadas! Muitos têm a mesa farta, mas mendigam o pão da alegria e da tranquilidade!

O padrão inatingível de beleza amplamente difundido na TV, nas revistas, no cinema, nos desfiles, nos comerciais, penetrou no inconsciente coletivo das pessoas e as aprisionou no único lugar em que não é admissível ser prisioneiro: dentro de si mesmas. Pessoas brilhantes e de grande qualidade humana são muitas vezes rejeitadas por causa da anatomia do seu corpo. Como não ficar perplexo ao descobrir que há dezenas de milhões de pessoas nas sociedades abastadas que, apesar de terem uma mesa farta, estão morrendo de fome, pois bloquearam o apetite devido à intensa rejeição por sua auto imagem?

Essa ditadura, registrada pelo fenômeno RAM nas mentes de mulheres e homens, criam verdadeiros padrões tirânicos que assassinam a autoestima, asfixia o prazer de viver.

Sem um Eu forte, que impugna esse padrão ditatorial de beleza, gritando que cada um de nós é único e inigualável no teatro de sua existência, poderão adoecer.

Da mesma forma, quando alguém lhe agride ou ofende, abre-se uma Janela Killer em seu córtex cerebral, encarcerando seu Eu, formando um núcleo traumático que determina sua forma de reagir impulsivamente. Querido aluno ou aluna, você precisa começar a gerenciar seus pensamentos, criticar tudo aquilo que te asfixia e controla para desenvolver uma mente saudável.

Nós registramos tudo em nosso córtex cerebral e cabe a nós escolher o que vamos registrar. Os Gatilhos da Memória são

necessários. Mas o Gatilho da Memória pode nos prejudicar? Quando uma imagem ou som abre arquivos doentios e nos leva a ter medo intenso, bloqueios da inteligência, inseguranças, reações agressivas. Se nessas situações não gerenciarmos os pensamentos, ficaremos dominados ou paralisados por essas experiências negativas.

**“NÃO BASTA SABER, É TAMBÉM PRECISO APLICAR;
NÃO BASTA QUERER, É PRECISO TAMBÉM AGIR”**

A. Cury

Não podemos apagar os registros de nossa memória, como fazemos nos computadores. A mente humana é mais complexa do que podemos imaginar.

Gerenciar os pensamentos não é:

- . Tentar parar de pensar,**
- . Tentar esquecer,**
- . Tentar se distrair,**
- . Tentar mudar de ideia.**

Tente parar de pensar em um desafeto, em alguém que o machucou muito. Quanto mais tentar eliminá-lo, mais ele ocupará o centro da sua mente. Dormirá com você e atrapalhará seu sono, se alimentará com você e atrapalhará seu apetite.

Tente se distrair ou mudar de ideia quando tem um importante problema o incomodando. Você pode estar diante da TV, em uma festa, junto à sua família ou amigos, mas provavelmente não se distrairá completamente. E se tiver êxito, será paliativo, temporário.

Em breve, o drama retornará. Casos simples podem ser aliviados com tentativas de distração, casos mais complexos,

não. Não é fácil gerir nossa mente. Se fosse fácil, raramente uma vingança se cristalizaria em um assassinato, pois a maioria dos vingadores tentou esquecer seu ofensor. Se fosse fácil, raramente um pai ou professor cometaria atos que comprometeriam a formação da personalidade.

Ser um gerenciador de pensamentos significa não gravitar em torno de seus problemas. Significa parar de guardar os lixos do passado.

Não é apenas gravitar em termos de sonhos futuros, mas assumir sua própria história no presente. Significa gravitar em torno de cada momento, planejando o futuro. Futuro apenas como sonho é ilusão, mas como planejamento é realidade, é Sabedoria em operação, é determinar com disciplina e dedicação. Decidir realizar sonhos, e não apenas tê-los.

Determinação e desprendimento.

Desprender de tudo o que é peso morto, mudar no que tem que ser mudado. Fazendo o diferente, para ser diferente e chegar a um ponto que faça diferença. Então, não gravite ao redor de seus problemas, mas ao redor das possibilidades.

Não se diminua frente a outras pessoas. Super valorizar alguém pode ser prejudicial para você. Mesmo uma celebridade, um atleta, um campeão tem preocupações e perturbações como você.

Quando você não gerencia seus pensamentos é o mesmo que querer dirigir para um lado e ir para o outro...

O Eu deveria saber usar enfrentar e reciclar as suas mazelas emocionais. Todo o lixo depositado nos bastidores da memória vão, pouco a pouco, intoxicando o destruindo o território da emoção. E que tipo de atitude o Eu toma diante

do humor depressivo que esmaga o encanto pela existência? E dos estímulos estressantes que nos tira do ponto de equilíbrio? E dos pensamentos antecipatórios, da ansiedade e irritabilidade?

Infelizmente, o Eu é treinado a ficar calado no único lugar em que não se admite ficar quieto. É adestrado para ser submisso no único lugar em que não se admite ser um servo. É aprisionado no único ambiente em que só se é inteligente, saudável e feliz se se for livre.

Não temos controle absoluto de tudo que acontece em nossa mente. Existem fenômenos inconsciente que atuam sem a vontade do Eu e muitas variáveis que interferem no processo de construções de pensamentos. Não temos controle absoluto de nossa mente, mas podemos e devemos aprender a gerenciá-la.

Princípios para Gerenciar os Pensamentos com sabedoria:

- Torne-se pleno de “si”.
- Desapegue-se do futuro.
- Agregue valor.
- Afete aos outros, profundamente.
- Tenha uma vida que lhe realiza.
- Dê duas vezes mais do que promete.
- Não tolere nada que drena sua energia.
- Endosse suas piores fraquezas.
- Seja sensível, mas não hipersensível.
- Desenvolva mais competências do que precisa.

- Enxergue a perfeição do momento presente.
- Torne-se incondicionalmente construtivo.
- Oriente sua vida, ao máximo, ao redor de seus valores.
- Tenha maestria naquilo que faz.
- Reconheça e diga a verdade.
- Seja firme em seus objetivos e propósitos.
- Seja mais humano.
- Mais flexível com as opiniões dos outros.

Aprenda a dar um choque de lucidez em seus pensamentos.

Questione sempre os modelos de padrões da sociedade.

Questione seus pensamentos traumáticos e perturbadores.

Negue-se a ser carrasco de si mesmo. Seja o autor da sua própria história. Você tem dentro da sua mente o poder de fazer o melhor ano da sua história.

Existem muito mais poderes e habilidades dentro de você do que você jamais imaginou.

E para usá-las à seu favor, é de vital importância que você entenda como funcionam os copilotos dentro da sua mente.

Nas próximas aulas, entraremos um pouco mais nas camadas mais profundas da mente humana, conhecendo os fenômenos inconscientes que constroem e leem nossa psique.