AUGUSTO CURY



4 semanas para mudar a sua história

age

Cada ser humano é uma jóia única no teatro da existência.

Augusto Cury

Olá, bem-vindo à academia de gestão da emoção!

Você está em uma missão de salvar seu **eu interior** para ter condições de participar de uma missão maior de ser luz para o mundo.

A partir de agora você entra em uma experiência não só de aprendizado, mas de transformação com entretenimento.

Augusto Cury

Antes de começar o jogo oficial, temos uma primeira missão que é de você Tirar 10 minutos e responder a estas questões de forma sincera e profunda.

LEMBRE-SE QUE A PRIMEIRA LIÇÃO DOS HERÓIS É QUE ELES NÃO ENTRAM EM UM JOGO PARA NÃO PERDER, O VERDADEIRO HERÓI ENTRA EM UM JOGO PARA GANHAR. VOCÊ TEM VIVIDO PARA GANHAR OU PARA NÃO PERDER?

Quem entra para ganhar, tem energia vencedora, tem clareza de onde está hoje e aonde quer chegar. As pessoas de sucesso estabelecem metas para si, então que tal começarmos assim?



1. De todos os objetivos que você colocou quando se inscreveu para este curso, qual é prioridade para você? Escolha apenas 1 para ter foco.

2. O que depende só de você para alcançar este objetivo?

PS.: Esse é o seu planejamento inicial, o ponto de partida para construir a vida dos seus sonhos. Agora, com mais clareza e um pouco mais de conhecimento do seu eu interior, vamos para a próxima missão: Assistir a aula e preencher cada ferramenta desta apostila. Bem-vindo à jornada do protagonismo.

A RODA DAS EMOÇÕES

A roda das emoções

Encontramos endereços todos os dias das pessoas (casas, empresas), mas nunca tivemos coragem de procurar o endereço mais importante: dentro de nós mesmos.

É vital que conheçamos os bastidores da nossa mente. As escolas intoxicam os alunos com o **pensamento dialético (lógico, linear)**, que é o **mais pobre**.

O **pensamento antidialético (imaginário)** é **mais rico**. Este pensamento é a matéria prima para desenvolver sonhos, se inspirar, ter autoestima, ser solidário, mas ele também pode produzir os piores monstros.

Você sofre por antecipação?

Se você sofre por antecipação está velando o futuro, por aquilo que ainda não aconteceu, pois é apenas uma possibilidade. Você imagina o futuro, cria ambientes e sequestra a sua emoção com ansiedade, medo e angústias.



Ferramenta: Roda das Emoções

Vamos imaginar que o centro da roda é a sua mente, quanto mais baixa é a pontuação de cada emoção, mais perto do seu controle ela está, quanto mais alta é a sua pontuação, menos você tem controle sobre aquela emoção.

O centro é o nosso eu ou nosso cérebro, se estiver longe significa que está fora do nosso controle. Se estiver perto significa que está sob nosso controle.

De 1 a 10, qual o grau de intensidade para cada uma dessas emoções? (Preencha de forma sincera, na página seguinte conforme o exemplo abaixo)

Exemplo

Lembre-se!
Que o centro é o nosso eu ou nosso cérebro, se estiver longe significa que está fora do nosso controle. Se estiver perto significa que está sob nosso controle.



Agora é a sua vez!

De 1 a 10, qual o grau de intensidade para cada uma dessas emoções?

Sendo 1 pouco intenso e 10 muito intenso



PS.: Analise seus comportamentos de acordo com a frequência, ou seja, qual padrão mais se repete no seu dia a dia? Sabemos que muitas vezes agimos conforme o ambiente em que estamos, mas aqui vamos desconsiderar o ambiente e te avaliar em sua rotina.

1. Avalie sua roda por uns instantes e veja o quanto você tem controle sobre suas emoções e sua vida. Qual o percentual de preenchimento dela?

2. Qual dessas emoções você deve trabalhar para que dessa forma você consiga impactar positivamente várias outras áreas? Então você acredita que ela possa ser prioridade para você?

3. Então, agora vamos focar nessa emoção que você quer trabalhar nesse momento, defina qual é a sua meta. Agora escreva qual o novo grau que você gostaria de obter após passar por essa jornada? Ex.: minha ansiedade está 10 e minha meta é reduzir para 3.

4. Quando você acorda de manhã, você se sente disposto ou indisposto?

5. Você tem planos, metas e objetivos estabelecidos para sua vida? Quais?

6. Você busca agir para alcançar esses objetivos?

7. Você se sente cansado frequentemente no dia a dia?

8. Você acredita que atualmente sua performance está positiva ou negativa?

9. De 0 a 10, o quanto sua performance pode melhorar?

Ferramenta: Praticando o pensamento imaginário

Comece a traçar um plano de ação e praticar o pensamento imaginário para melhorar a sua nota nesta emoção específica que você escolheu. Coloque comportamentos específicos que você acredita intuitivamente serem importantes e durante o curso fique com o radar ligado para perceber o que mais pode somar de ações.

Exemplo: Escolhi a baixa auto estima

Estado Atual: Eu não tenho coragem de olhar nos olhos das pessoas, ando com o corpo encurvado para baixo, me sinto inferior que às outras pessoas e não me sinto seguro (a) para expôr minhas ideias.

Estado Desejado: Hoje eu consigo olhar nos olhos das pessoas, falar com firmeza, com o corpo ereto, transmitindo confiança por onde passo porque me sinto seguro (a) e acredito no meu potencial. Trato as pessoas de igual para igual e consigo vender minhas ideias.

Descreva como seria se você já estivesse vivendo este estado desejado hoje?

Seria maravilhoso! Me sinto mais realizado (a) porque agora eu consigo vender minhas ideias e fechar grandes negócios. Me sinto mais feliz em meus relacionamentos e por isso estou completo (a). Estou pronto (a) para o próximo passo.



Agora é a sua vez!

Escolha uma emoção:

Estado atual:

Estado desejado:

Descreva como seria se você já estivesse vivendo este estado desejado hoje?

Escolha uma emoção:

Estado atual:

Estado desejado:

Descreva como seria se você já estivesse vivendo este estado desejado hoje?

Escolha uma emoção:

Estado atual:

Estado desejado:

Descreva como seria se você já estivesse vivendo este estado desejado hoje?

Fique tranquilo! Você vai aprender mais sobre essas etapas ao longo das próximas 4 semanas!

Plano de ação para chegar no estado desejado:

1. Buscar me conhecer mais por meio de testes e feedbacks

2. Escrever minhas qualidades e talentos em um lugar visível para que eu possa olhar todos os dias

3. Escrever pensamentos positivos que quero ter ao meu respeito (lembrar que pensamento gera sentimento e o que eu sinto determinará meus comportamentos e resultados)

4. Me desafiar: todas as vezes que estiver com medo de vender minhas ideias, me preparar mais, respirar fundo três vezes e me concentrar apenas em minha respiração e assim enfrentar meus medos

5. Aplicar tudo que vi no curso do dr. Augusto Cury

Clique aqui e assista ->

6. Assistir à palestra da professora de Harvard: Amy Cuddy, do canal TED, disponível no Youtube, onde ela dá dicas sobre auto estima. Aplicar tudo todos os dias...

Ame não somente com emoção, ame com inteligência.

Você se preocupa com a validade dos produtos/alimentos/medicamentos? E com a qualidade dos seus pensamentos, você se preocupa?

Se você não aprende as ferramentas básicas de gestão da emoção, a mente não terá qualidade, os pensamentos serão perturbadores e as emoções asfixiantes.

Você cobra demais de si mesmo? A grande maioria cobra demais de si mesmo. Cobrar demais de si mesmo é lixo mental.
Se você praticar as ferramentas básicas de gestão da emoção, você poderá reciclar a sua história, reeditar as janelas traumáticas e filtrar estímulos estressantes.