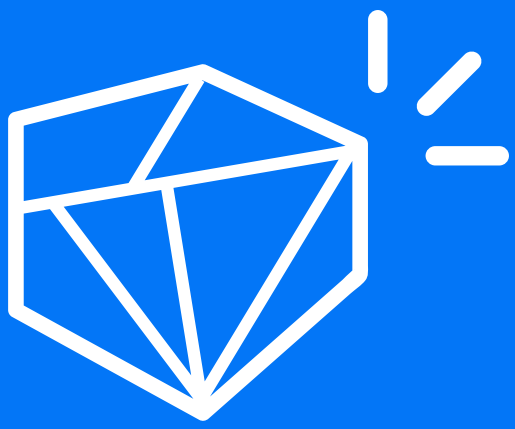
AUGUSTO CURY



4 semanas para

mudar a sua história

SEMANA 4

age

O STOP INTROSPECTIVO PARA ABORTAR A SÍNDROME PREDADOR-PRESA E AS TÉCNICAS DE AUTOCONTROLE DA EMOÇÃO

DIARIAMENTE, ACIONAMOS OS MECANISMOS PRIMITIVOS DO CÉREBRO QUE NOS FAZEM AGIR COMO ANIMAIS INSTINTIVOS DIANTE DAS PESSOAS QUE NOS DECEPCIONAM! MACHUCAMOS, FERIMOS OU TRAUMATIZAMOS AS PESSOAS QUE DEVERIAM RECEBER NOSSO AMOR, PACIÊNCIA E ENCORAJAMENTO. SOMOS PREDADORES DOS OUTROS E DE NÓS MESMOS.

Algumas perguntas para você refletir:

- Você sufoca ou liberta quem ama?
- Você inspira ou bloqueia quem está perto?
- Você controla os mecanismos primitivos do seu cérebro ou tem ataque de nervos quando contrariado?

Como vimos, a Síndrome Predador-Presa é muito mais do que os mecanismos de luta e fuga já conhecidos! Ela bloqueia a memória, aborta o pensamento crítico e a autonomia do "Eu".

Não há dois senhores na mente humana: ou seu "Eu" a controla, ou será escravizado por ela!

A baixa autoestima, o complexo de inferioridade, a ansiedade, a impulsividade, o ciúme, turbinam essa síndrome!

Quando alguém nos contraria, a primeira reação não é feita pelo "Eu". É feita pelo copiloto chamado Gatilho da Memória. Alguém te contrariou, detona o copiloto, abre uma Janela Killer e dispara o fenômeno Predador-Presa. O Autofluxo começa a ler e reler a memória e te prepara para lutar ou fugir. Essa síndrome penetra no psiquismo humano e acabamos tendo reações que jamais deveríamos ter.

TÉCNICAS DE OURO PARA COMBATER A SÍNDROME PREDADOR-PRESA

1 APRENDA A FAZER O STOP ESTRATÉGICO PARA ABORTAR A SÍNDROME PREDADOR-PRESA.

Frente a uma situação traumática ou estressante, não se deixe dominar por essa síndrome. Respire profundamente, faça o Silêncio Proativo, refletindo interiormente sobre a situação e suas consequências.

Da próxima vez que passar por uma crise, administre a sua emoção. Não seja escravo do que os outros pensam e falam. Entenda que por detrás de uma pessoa que fere, há sempre uma pessoa ferida. Elas nos ferem porque ao longo de suas histórias foram feridas, asfixiadas, machucadas, embora nunca tenham verbalizado seus traumas.

2 DESENVOLVA A SERENIDADE A GENTILEZA E A GENEROSIDADE.

Ao invés de reagir a qualquer emoção estressante pelo fenômeno "ação e reação", decida poupar energia, diminuindo o índice GEEI (Gasto de Energia Emocional Inútil) e elevando seu índice GEEU (Gasto de Energia Emocional Útil). Exale o melhor de todos os perfumes! Gentileza gera Gentileza, gera respeito, gera empatia, gera gratidão, gera igualdade e gera HUMANIDADE! Entenda que você é imperfeito vivendo com pessoas imperfeitas.

3 DIMINUA AO MÁXIMO A EXPECTATIVA DE RETORNO.

Saiba que cedo ou tarde as pessoas não corresponderão às suas expectativas.

A cobrança impacta de forma negativa as nossas emoções e na relação que estabelecemos com os outros. A expectativa faz parte da natureza humana, não é possível viver sem nenhuma expectativa. Ainda assim é preciso aprender a nos doar, abaixando a expectativa. Muitas vezes somos verdadeiros agiotas da emoção. Doamos com juros altíssimos. Cobramos do outro. O outro, por sua vez, sente-se endividado demais e foge. E nós sentimos que todos nos devem e por isso ficamos pobres emocionalmente. Deixamos de valorizar, apreciar e agradecer pelo que cada um pode dar. Esperamos sempre mais.

Por isso, escreva você mesmo com inteligência uma cláusula:

"Vou cobrar menos dos outros e de mim, pois quem cobra excessivamente, está apto para trabalhar numa financeira, mas não para ter uma belíssima e encantadora história de amor sua vida e nem um romance com a sua saúde emocional."

Quem você tem cobrado excessivamente? Quais as consequências que esse comportamento provoca no seu relacionamento? O que você pode fazer para mudar isso, cobrar menos?

4 SIGA O EXEMPLO DE PESSOAS INSPIRADORAS

Assim como a história de Jesus que foi contada na aula, quais outras histórias você conhece que podem ser uma inspiração para sua vida? O que você pode aprender com essas pessoas?

Não esperamos que vocês sejam heróis, mas seres humanos capazes de se reinventar quando falham!

E para masterizar ainda mais a forma de se relacionar com os outros, prepare-se para a última aula do nosso curso “4 semanas para mudar a sua história”!