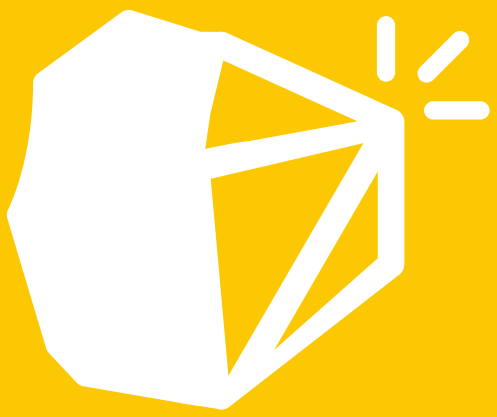
AUGUSTO CURY



4 semanas para

mudar a sua história

SEMANA 1

age

SEJA LÍDER DE SI MESMO



PARA REFLETIR:

VOCÊ JÁ FICOU PERPLEXO PELO FATO DE NÃO CONSEGUIR PARAR DE PENSAR E SENTIR?

O planeta emoção nunca é estático, linear ou plenamente equilibrado, mas continuamente flutuante. Não é possível ser sempre equilibrado, sereno e previsível, a não ser que esteja morto. Drama e comédia, sorrisos e lágrimas, sucessos e fracassos alternam-se na história de todo ser humano, o que nos leva a experimentar uma flutuação inevitável.

Essa flutuação psíquica pode ser geradora de novas ideias. A pessoa mais calma tem seus momentos de ansiedade, a mais dosada tem períodos de desequilíbrios, o ser humano mais coerente tem seus minutos de insensatez. Por isso, não se cobre demais, seja paciente consigo! Desequilíbrios pequenos são, portanto, aceitáveis e inevitáveis, mas desequilíbrios grandes são doentios, podem e devem ser evitados como técnicas de gestão da emoção.



PARA REFLETIR:

VOCÊ É AUTÔNOMO? ESCREVE A SUA PRÓPRIA HISTÓRIA, OU ELA É ESCRITA PELOS OUTROS E POR SUAS CRISES?

Você precisa entender que independente do que você queira, no período de conquista, se estressará mais que o normal, pois nesta fase da vida precisará ser disciplinado, se dedicar, ler, se reinventar e trabalhar mais do que os outros.

Entretanto, é fundamental nessa fase estressante da conquista, proteger a emoção para aliviar a ansiedade e diminuir a flutuabilidade emocional. Como? Que técnicas de Gestão da Emoção deveríamos usar?

Por exemplo:

1. Contemplar o belo
2. Treinar nossa mente para aplaudir a vida
3. Não exigir o que os outros não podem dar
4. Não cobrar demais de si
5. Dar risadas de algumas de suas falhas
6. Dar tantas chances quantas necessárias para nós e para os outros!

Ser emocionalmente saudável é ser autônomo, livre, leve, criativo, resiliente e determinado. Ser autônomo não é ser alegre sempre, mas preservar o prazer de viver diante das tempestades; não é ser destituído de ansiedade, e sim, gerenciála para experimentar a tranquilidade nos invernos da vida; não é deixar de ser abarcado pela preocupações e pelo humor triste, mas navegar na águas da emoção para superar as tormentas.

NÃO DEIXE QUE AS PESSOAS ESCREVAM OS CAPÍTULOS MAIS IMPORTANTES DA SUA VIDA.

Exemplo:

Certa vez uma pessoa preparou muito bem uma palestra para 300 pessoas! Sabia muito todo o conteúdo, mas logo nos primeiros minutos viu alguém bocejar! Neste momento, abriu-se uma janela traumática em sua mente e pensou que não estava agradando! Em seguida, três pessoas saíram do anfiteatro, o que o levou à imaginar que estava tendo um péssimo desempenho! O resultado? Começou a transpirar, ter taquicardia, perder o raciocínio e ter lapsos de memória! Sua glossofobia (medo de falar em público) foi tão dramática que iria encerrar a palestra. Registrar um fracasso inesquecível como janela killer e daria um grande vexame! Mas lembrou-se de utilizar algumas técnicas de gestão da emoção e bradou em seu pensamento:

"minha paz vale ouro e o resto é irrelevante! Eu posso e devo ser autômo!" e continuou no silêncio gritando "eu serei fiel a minha consciência, vou falar o que sei com segurança, sem me importar com a crítica dos outros! Sou líder de mim mesmo!". Neste momento impostou sua voz e o sol da sua emoção começou a se abrir! A segurança voltou, as janelas da memória se abriram e pouco a pouco deu um show! Aprendeu a ser autônomo!

Se você enviou uma mensagem para uma pessoa e ela não deu "like", não se entristeça. Proteja a sua emoção e gerencie sua mente.

Todos os dias, se alguém te criticar, perturbar, te ofender, grite no silêncio da sua mente:

1. **EU CONFRONTO CADA IDEIA PERTURBADORA.**
2. **EU NÃO SOU ESCRAVO DO QUE CADA UM PENSA OU FALA DE MIM.**
3. **EU SOU UMA MENTE LIVRE.**

Questione cada lixo mental, transforme em adubo e nutrientes para que o seu "eu" se torne líder de si mesmo.

Todos os dias precisamos deixar de ser servos dos nossos conflitos e crises, e aprender a dirigir nossos scripts! Nossos maiores inimigos estão dentro de nós! Detecte-os e os domine!

Contudo, lembre-se que as mudanças na psique humana não aceitam atos heroicos. Se você disser que de hoje em diante será livre, tolerante, generoso, seguro, tranquilo, bem-

humorado, provavelmente sua intenção heroica se dissipará como água no calor dos problemas que enfrentará.
A verdadeira liberdade é um treinamento que se conquista dia a dia, formando, como veremos, plataformas de Janelas Light que alicerçam o Eu como gestor de nossas mentes e como autor de nossas histórias.

Na próxima aula, traremos algumas técnicas para lhe auxiliar no gerenciamento de suas emoções frente a situações nas quais assume a atitude de predador ou presa de outra pessoa.