AUGUSTO CURY

Você mais inteligente

Técnicas de gestão da emoção para revolucionar sua vida

VOCÊ MAIS INTELIGENTE

Técnicas de gestão da emoção para revolucionar sua vida

Augusto Cury

VOCÊ MAIS INTELIGENTE

Técnicas de gestão da emoção para revolucionar sua vida

Copyright Augusto Jorge Cury 2017

Edição Digital

Todos os direitos reservados à editora Academia de Inteligência.

É proibida a distribuição ou cópia de qualquer parte desta obra sem o consentimento por escrito do autor.

Edição e Revisão: Laura Grossman

Capa: Camila Lacerda

Publicado exclusivamente em versão digital pelo Kindle Direct Publishing

Ribeirão Preto, outubro de 2017

Índice

INTRODUÇÃO AO TREINAMENTO DA MENTE

PARTE I - VOCÊ MAIS INTELIGENTE

1. Use as ferramentas do homem mais feliz da história!
2. Pilote sua emoção, não durma com o inimigo!
3. Glossofobia: supere o medo de falar em público!
4. Faça higiene mental diariamente!
5. Antes de namorar alguém, namore sua vida
6. Supere a ditadura da beleza – trabalhando a ansiedade e a compulsão alimentar

PARTE II - MINUTOS DE INTELIGÊNCIA

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
30.
31.

32.
33.
34.
35.
36.
37.
38.
39.
40.
41.
42.
43.
44.
45.
46.
47.
48.
49.
50.

INTRODUÇÃO AO TREINAMENTO DA MENTE

No último verão fiz uma série de conferências nos Estados Unidos. Em destaque dei um importante treinamento sobre *Gestão da Emoção* para líderes no Vale do Silício. Gestão da emoção não é um treinamento comum, pois envolve ferramentas que estão ligadas à última fronteira da ciência, ao processo de construção dos pensamentos e de formação do Eu. Portanto, é o treinamento dos treinamentos para que possamos ser primeiramente líderes de nós mesmos para depois sermos líderes sociais. Na ocasião, o organizador me apresentou como o psiquiatra mais lido da atualidade em todo mundo.

Eu, o psiquiatra mais lido? Talvez digam isto porque sou publicado em mais de setenta países e meus livros estão sendo vertidos para o cinema e seriados de TV. Mas eu preferia ser reconhecido de outra forma: como o maior aprendiz do mundo, como um pesquisador apaixonado pela ciência e pela humanidade e, sobretudo, como um ser humano em construção, um pensador consciente de seus erros, loucuras e limitações. Você é consciente das suas debilidades ou esconde-se de si mesmo?

Se consideramos a personalidade como a casa mais complexa, centenas de milhões de seres humanos não conhecem sequer sua sala de visitas. São estranhos para si mesmos. Vivem uma solidão tóxica. Não conseguem ficar em sua própria companhia por cinco minutos sem sentir uma crise de ansiedade, um tédio atroz, o que os leva acessar freneticamente os telefones celulares.

Se você não é capaz de ficar um dia todo sozinho, pensando, refletindo, nutrindo seus sonhos e domesticando seus vampiros emocionais, será um estranho em seu próprio ninho mental, um imigrante perdido no continente do seu cérebro!

Este livro não tem um grande volume de texto; o que trago é um pequeno manual de técnicas fundamentais de ginástica cerebral, de treinamento da mente e de exercícios de gerenciamento do mais complexo planeta, o Planeta Emoção. A primeira parte traz um treinamento de Gestão da Emoção em seis lições, enriquecidas com exemplos reais que

ilustram o arcabouço teórico por trás de cada uma. A segunda parte é uma coleção de cinquenta ferramentas de aplicação direta no seu dia a dia, cada uma delas podendo ser lida em cerca de um minuto. Somados, os textos contidos neste livro o ajudarão a ter mais saúde emocional, a ser piloto da própria mente e a encontrar a felicidade.

O livro foi escrito em comemoração ao lançamento do meu canal de Gestão da Emoção na Amazon.com.br, o primeiro em todo o mundo. Espero que você o siga (www.amazon.com.br/gestaodaemocao). Ele conterá mensagens para que você dirija seu próprio script. Você sabe dirigir seu script? A grande maioria das pessoas são marionetes de suas crises, limitações, dificuldades, conflitos, ansiedade.

Como a sociedade moderna é urgente e as pessoas cada vez mais têm menos tempo para o essencial, descreverei as ferramentas de forma rápida, mas incisiva, para que você possa colocá-las em prática no seu dia-a-dia. Desenvolvi essas ferramentas como pensador da psicologia, escrevendo milhares de páginas, e as trabalhei em mais de 20 mil atendimentos psiquiátricos e psicoterapêuticos.

Elas poderão ser vitais para sua evolução como ser humano, como ator social e como profissional, mas nunca se esqueça que, se estiver doente, não tenha medo e procure um bom psiquiatra ou psicólogo. No entanto, se desejar conhecer técnicas de gestão da emoção tanto para a prevenção de transtornos emocionais como para o desenvolvimento da sua inteligência global, este manual é para você.

Milhares de executivos, empresários, médicos, psicólogos, educadores, participam anualmente de minhas aulas e treinamentos. Não apenas ensino e treino, mas aprendo com as perdas e frustrações, seja com as minhas, seja com as das pessoas com quem tenho contato. Há uma lição em cada lágrima chorada e em cada lágrima que nunca teve coragem de ser encenada no teatro do rosto.

E você, aprende com suas frustrações? Analisa suas lágrimas não choradas? As angústias dos outros funcionam como pedagogia para sua emoção ou você nem sequer as enxerga? É ingênuo acreditar que o tempo é o senhor da razão, que com a idade as pessoas amadurecem mais.

Sem fazer uma ginástica cerebral para que o nosso Eu aprenda a trabalhar os acidentes socioemocionais, estes vão gerar janelas traumáticas ou *Killer* que aprisionarão nossa mente. Há muito mais pessoas encarceradas em sua emoção do que criminosos em presídios. Quais são seus cárceres? No cérebro humano há mais cárceres do que nas cidades mais violentas do mundo.

Se você não se colocar como um eterno aprendiz para assimilar as técnicas de Gestão da Emoção, terá dificuldade para elaborar novas ideias, repetirá apenas o que os outros construíram, e, pior ainda, poderá se tornar um algoz de si mesmo, um especialista em se autocobrar, um ser autopunitivo e autosabotador. Milhões de seres humanos em todo mundo são ótimos para sua sociedade, empresa e família, mas são carrascos de si mesmos. Gostaria que as ferramentas deste livro fizessem com que você se torne um fã de você mesmo, apesar de seus defeitos e incoerências, e não seu algoz. Você é seu fã ou seu carrasco?

Humildemente digo que demoro cerca de quatro anos para aceitar o convite de uma conferência; por isso, em vez de dar palestras comuns, tenho feito treinamento para meus alunos. Você pode ler os cinco treinamentos que proponho nesta pequena-grande obra como meu leitor ou como meu aluno. O que você prefere? Se aceitar ser meu aluno de Gestão da Emoção, o que espero, vou falar diretamente com você, vou instigá-lo a treinar o seu Eu para ser minimamente autor de sua história!

Excelente treinamento!

Augusto Cury

Médico psiquiatra, pensador, autor de uma das raras teorias atuais sobre o processo de construção de pensamentos, formação do Eu, gestão da emoção e formação de pensadores.

"O destino não é inevitável, mas uma questão de escolha."

PARTE I - VOCÊ MAIS INTELIGENTE

Seis treinamentos da mente e exercícios de gestão da emoção

1. Use as ferramentas do homem mais feliz da história!

Quem foi o homem mais feliz da história? Buda, Confúcio, Maomé, Sócrates, Freud, Piaget, Sartre, Einstein? Houve mentes brilhantes que irrigaram a humanidade com amor, justiça e solidariedade. Depois de muito estudar, cheguei à conclusão de que o homem mais feliz da história foi Jesus Cristo. Mas sua mente é muito diferente do que as religiões ensinam!

Ele foi o Mestre dos mestres da Gestão da Emoção. Infelizmente, todas as religiões e universidades falharam em não estudar a sua complexa personalidade, as suas notáveis ferramentas para formar pensadores numa sociedade estressante.

Os seus alunos só lhe davam dores de cabeça. Pedro era hiperativo e ansioso. João era bipolar, num momento generoso, noutro queria eliminar quem o contrariava. Tomé era paranoico. Mateus era corrupto, se estivesse nos dias de hoje talvez fosse pego pela operação "Lava Jato". Agora, pense no treinamento de Gestão da Emoção contido no Sermão da Montanha, o seu discurso mais famoso. Ele treinou seus alunos com técnicas poderosíssimas. Vou comentar duas: Primeira técnica do Mestre dos mestres: **"Felizes os que esvaziam seu ego, pois deles é o reino da sabedoria!"** Ele treinava seus alunos egocêntricos e individualistas para que descartassem o seu heroísmo, o radicalismo, a necessidade neurótica de julgar os outros. Esvaziar o ego liberta a criatividade, faz com que vislumbremos outras possibilidades nos eventos sociais e nas crises emocionais. Além disso, nutre a sensibilidade e a empatia, enfim, a capacidade de nos colocarmos no lugar do outro. Quem não se esvazia de si mesmo, acaba atropelando a tudo e a todos. É um veículo mental desgovernado.

Você esvazia seu ego ou é um viciado em julgar e apontar falhas naqueles a quem ama? Se você eleva o tom de voz, seu ego está inflado. *Egos inflados se comportam como deuses, machucam filhos, alunos, cônjuges, colaboradores. São infelizes, formando pessoas infelizes! Egos*

inflados não reconhecem seus erros, não pedem desculpas, não mapeiam suas fragilidades, são julgadores e não acolhedores.

Quem não treina o Eu para se desinflar de seus preconceitos, radicalismos, egocentrismos, é um candidato a deus. Mas a humanidade não precisa de deuses, e sim de seres humanos em construção. Com humildade, treine para perguntar a quem ama: "Onde eu errei e não percebi?", "O que posso fazer para tornar você mais feliz?", "Que pesadelos o perturbam?" Como meu aluno, é sua lição fazer essas perguntas!

Segunda técnica do Mestre dos mestres: **"Felizes os calmos, pois herdarão a terra da emoção!"** Os discípulos de Jesus eram agitados, irritadiços, intolerantes – especialmente para frustrações. Ao treinar a mente deles para ser paciente, Jesus os estava conduzindo para a conquista de um território que o dinheiro não pode comprar, a terra da emoção. Assim evitava transtornos emocionais e fazia com que se tornassem atores sociais altruístas, generosos, solidários.

Você é calmo ou ansioso? Você atropela quem está próximo, ou é paciente e inspirador? Desculpe-me, mas se é agitado, irritadiço, inquieto, quer tudo para ontem, você não tem atenção plena (*mindfulness*), não foca e nem contempla o belo. Portanto, do ponto de vista psicológico, você terá dificuldade de fazer muito a partir do pouco, e ainda que seja rico financeiramente e tenha propriedades, será pobre onde todos deveríamos ser ricos, ou seja, no Planeta Emoção.

Já tratei e fiz coaching de Gestão da Emoção em celebridades e megaempresários. *Encontrei muitos mendigos morando em mansões. Eram pessoas notáveis, mas não aprenderam a conquistar o que o dinheiro não pode comprar. E você, conquista o essencial ou só o trivial? Mendiga o pão da alegria e da tranquilidade? É um explorador do território da emoção ou um forasteiro dentro de si mesmo?*

Treinar diariamente sua emoção para ser uma pessoa calma, serena, paciente, é fundamental. O mundo não vai acabar amanhã, mas sua saúde sim. Além das duas técnicas que comentei, há outras complementares para relaxar: 1-Treine seu Eu para ser líder de si mesmo!

2-Tenha consciência de que a vida é belíssima e brevíssima, e, como todo mortal, cedo ou tarde irá para a solidão de um túmulo!

3 - Dilate o tempo, tenha atenção plena em cada evento (*mindfulness*), faça de cada dia uma eternidade.

4 - Valorize sua tranquilidade como ouro, o resto é insignificante!

Quem é mentalmente agitado, hiperpreocupado, pessimista, intolerante, sabota a sua própria paz. Sem saber, aciona o biógrafo inconsciente do cérebro, o fenômeno RAM (Registro Automático de Memória), e passa a escrever uma péssima autobiografia, poluída com janelas *Killer* ou traumáticas. Mesmo notáveis ambientalistas são poluidores de sua mente. Cuidam do aquecimento global, mas o cérebro deles vive superaquecido, esgotado. E o seu cérebro? Você acorda cansado? Se acorda fatigado, seu cérebro está esgotado, gasta mais energia do que repõe no sono!

Surpreendi-me ao escrever, sob os ângulos da ciência, os livros **O homem mais inteligente da história** e **O homem mais feliz da história**. Espero que você os leia, eles são fundamentais como parte de seu treinamento de Gestão da Emoção!

Bilhões de pessoas comemoram no Natal um personagem que desconhecem. Independentemente de terem ou não uma religião, você deveria conhecer as ferramentas do homem mais inteligente e feliz da história. Use-as para ser mais inteligente, use-as para gerir sua mente e nutrir uma felicidade sustentável e não utópica!

2. Pilote sua emoção, não durma com o inimigo!

Imagine você dirigindo seu carro à meia-noite, sozinho, no meio da penumbra, e de repente gira a direção para a esquerda, mas o carro vira para a direita. Qual seria a sua sensação? Ficaria completamente aflito, não? E se você quisesse desacelerar o carro e, em vez disso, ele acelerasse? Pânico total! Pois saiba: isso ocorre frequentemente com a mente humana.

Quantas vezes você quis frear seus pensamentos angustiantes e não conseguiu? Quantas vezes desejou não sofrer antecipadamente, mas fez o velório dos eventos antes do tempo? Quantas vezes quis se esquecer de alguém que o feriu ou decepcionou, mas ele foi dormir com você e estragou seu sono?

A mente é mais complexa que qualquer empresa ou veículo. Não reclame por às vezes não se entender ou ser incoerente. Você não é complicado, você é complexo! Conheça-se!

Você deve saber que somos extremamente complexos porque não apenas o Eu, que representa a capacidade de escolha ou consciência crítica, lê a memória e produz cadeias de pensamentos e experiências emocionais num sentido lógico e coerente. Além do Eu, há quatro fenômenos inconscientes ou copilotos que também o fazem. Estudar esses copilotos, em minha opinião, é desbravar a última e mais sofisticada fronteira da ciência. Mas só vou discuti-los no próximo capítulo, quando abordar o medo mais comum e um dos mais angustiantes: a Glossofobia ou o medo de falar em público.

Aqui vou discorrer sobre qual é o mecanismo inconsciente que fixa em nossa memória as pessoas que nos ferem, magoam e decepcionam. Lembra do biógrafo inconsciente, o fenômeno RAM? Ele registra tudo sem autorização do Eu. Todavia, registra com mais intensidade aquilo que tem alto volume emocional, formando núcleos traumáticos.

Os altos níveis de angústia de um episódio de frustração, traição, rejeição ou humilhação fazem com que o fenômeno RAM o registre de forma privilegiada, formando uma janela *Killer* especial, chamada de duplo P ou duplo poder: com o poder de ser inesquecível e o poder de ser

lida e relida e retroalimentada. Portanto, o grande problema não é a experiencia original, como pensava Freud, e sim a retroalimentação dela.

Neste treinamento de Gestão da Emoção, é essencial que você tenha plena consciência de que toda rejeição, negação, exclusão, raiva, ódio, sentimento de vingança, no final não o protege em nada. Pelo contrário, faz mal ao hospedeiro, leva seus desafetos a entrarem no veículo da sua mente e a dirigi-lo em seu lugar. Você dorme com seus inimigos?

Quem tem sentimento de vingança fere a si mesmo, quem tem ataques de raiva machuca a própria personalidade, quem odeia alguém em primeiro lugar odeia a si mesmo. Ninguém pode fazer tanto mal a você quanto você mesmo.

Você dirige bem seu carro? Se sim, ótimo. E você dirige bem a sua mente? Em todos países em que dou conferências e faço essa pergunta ninguém se arrisca a levantar a mão! Executivos dirigem empresas, mas falham em dirigir a única empresa que não pode falir, sua mente. Profissionais controlam máquinas, mas não controlam seus pensamentos perturbadores. Como pilotar a nossa mente para não fazer dela uma fábrica de inimigos? Eis algumas técnicas de Gestão da Emoção: Primeira: **Treine seu Eu para não dar um cartão de crédito ilimitado à sua emoção, evitando assim que ela "compre" o que não lhe pertence.** Caso contrário, ela fará da sua mente uma lata de lixo. Críticas, calúnias, difamação, rejeição – tudo isso pertence aos outros e não a você. Ao contrário do que muitos psicólogos pensam, a emoção sempre será um bebê, ela nunca amadurece por si mesma. O Eu não deve conferir a ela o poder de gerir a si mesma, é ele que deve aprender a gerir, educar e lapidar a emoção.

Segunda: **Por detrás de uma pessoa que nos fere há sempre uma pessoa ferida.** Ninguém te faz sofrer se antes não tiver tido uma história passada doentia. Pessoas infelizes é que tentam fazer os outros infelizes.

Terceira: **Não há dois líderes em sua mente – ou teu Eu aprende a pilotar sua mente ou a emoção a pilotará.** Mas a emoção é um piloto inconstante e, às vezes, irresponsável. Quando nos pilota através do amor, da tranquilidade e da afetividade, a sensação é excelente, mas quando nos pilota através dos traumas, das pressões, das frustrações e da ansiedade, ela é um desastre! É uma metáfora muito apropriada dizer que o Eu não deve dar cartão de crédito ilimitado para nossa emoção, caso contrário, um olhar atravessado estragará o dia; uma crítica, a semana toda; uma traição, o resto da vida.

Muitos malham nas academias, o que é bom, mas a grande maioria esquece de "treinar" seu Eu, de praticar suas habilidades intelectuais emocionais para ser livre e feliz. Suportam grandes pesos físicos, mas não suportam as menores lágrimas, crises e dificuldades. Têm musculatura avantajada, mas uma liderança de si mesmo atrofiada. Treine sua inteligência. Exercite pilotar sua emoção!

3. Glossofobia: supere o medo de falar em público!

O Dr. Jeferson era um brilhante neurocirurgião. Culto e habilidoso, era um mestre em operar tumores e aneurismas cerebrais. Mas não conseguia lidar com seus focos de tensão. Tímido e inseguro, ele era escravo de sua glossofobia: tinha medo de falar em público, de debater suas ideias.

Uma em cada quatro pessoas tem essa fobia, ou seja, quase 2 bilhões de seres humanos. Você tem medo de debater em grupo ou falar em público? Tem taquicardia, nó na garganta, falta de ar, suor excessivo, quando vai expor suas ideias para plateias desconhecidas? Uma das causas dessa dramática fobia é o enfileiramento dos alunos em sala de aula e a falta de estimulo dos professores.

Sem se dar conta, as escolas encarceram milhões de alunos. Antes de entrarem na escola, as crianças perguntam muito, mas com o passar do tempo começam a ter medo de perguntar e se expressar. Na universidade, os alunos tornam-se uma plateia de mudos, o que compromete o futuro socioemocional deles.

Quando os estudantes ficam enfileirados na sala de aula, o fenômeno RAM registra um sistema de hierarquia que asfixia a liberdade, o debate de ideias, a interação. Esse é um dos motivos que me levou a desenvolver o programa *Escola da Inteligência,* que é o primeiro programa mundial de Gestão da Emoção para crianças e adolescentes. Nele, usamos uma série de técnicas, desde o ensino fundamental até o médio, para que os alunos aprendam a pensar antes de reagir, sejam resilientes, líderes deles mesmos, expondo suas ideias e trabalhando suas fobias. *(Gostaria que todos os pais conhecessem este programa e, se o considerassem importante, encorajassem os gestores da escola de seu filho a aplicá-lo o mais rapidamente possível –* www.escoladainteligencia.com.br*)*.

A glossofobia é tão angustiante que alguns dizem que preferem morrer do que falar para plateias. Exagero? Não, trata-se mesmo de uma fobia asfixiante. Vejamos. O cérebro de todo ser humano é um universo inimaginável. Seu peso equivale a 2% da massa corporal. Nos homens

alcança 1,4 kg; nas mulheres, 1,2 kg. Tal diferença tem a ver com o tamanho do corpo e não com a capacidade intelectual.

O neurocirurgião da nossa história tinha coragem para abrir a cabeça de um paciente, mas não conseguia "abrir" a sua própria mente para falar em público. Abalado, sentia-se de tal modo estressado que bloqueava seu intelecto, impedindo-o de ser livre e espontâneo. O intelectual derretia-se como gelo no sol do meio dia.

Por que e como surgem os bloqueios da mente ou os famosos "brancos da memória"? Os mecanismos estão ligados aos quatro copilotos do Eu, os quais são inconscientes e ajudam o Eu tanto no funcionamento da mente como na construção de pensamentos e emoções. Todavia, esses copilotos às vezes deixam de cumprir sua função, passam a dominar o Eu e causam muitíssimos acidentes.

Lembra-se daquele copiloto que há anos atirou uma aeronave alemã nos Alpes franceses? O piloto batia na porta querendo entrar na cabine de comando para assumir os controles de navegação, mas infelizmente não conseguiu. O copiloto não era apenas uma pessoa depressiva, mas um psicopata. Não se importou em matar pessoas inocentes. Mas o que quero dizer é que aquele acidente serve de metáfora para entender os acidentes que ocorrem em nossa mente.

Muitas vezes o nosso Eu perde o controle dos instrumentos de navegação, e quem domina a aeronave mental são os copilotos. Embora importantíssimos, podem falhar e causar fobias, depressão, compulsão pelas drogas, autopunição, suicídio, assassinato.

O primeiro copiloto é o gatilho mental ou da memória. Sem que você tenha consciência, ele está sendo disparado milhares de vezes enquanto você lê esse livro, acionando o segundo copiloto, as janelas ou arquivos da memória. Há três tipos de janelas: *Killer* (traumática), *Light* (saudável) e *Neutra* (sem conteúdo emocional). Em seguida entra o terceiro copiloto, a Âncora da Memória. Se a Âncora se abre demais, teremos pessoas que não têm foco, que sonham e não realizam nada; e se ela se fecha demais, as pessoas reagem de maneira instintiva, sem pensar, pelo fenômeno bateu-levou.

Foco na medida certa é importante. E o quarto fenômeno é o Autofluxo. Ele lê as janelas que estão no foco da Âncora e, portanto, pode gerar a maior fonte de prazer, se forem janelas *Light*; ou ser fonte de de estresse e terror, se forem janelas *Killer*. Depois dessas importantíssimas explicações, vamos retornar ao nosso neurocirurgião que tem pavor de falar em público.

O estimulo estressante – no caso, a plateia, mas pode ser uma prova ou uma crítica – leva o primeiro copiloto do Eu, o Gatilho mental, a disparar. Este encontra o segundo copiloto, a janela da memória. Só que foi a janela errada, ou seja, não a que contém a matéria que ele domina, mas a *Killer* ou traumática, que tem o medo de falhar, ser rejeitado, dar vexames.

O volume de tensão dessa janela faz com que o terceiro copiloto, a Âncora da Memória, entre em cena e feche o circuito cerebral. O foco torna-se instintivo. Neste momento, o quarto copiloto, o Autofluxo, fica cego, começa a ler desenfreadamente essa janela Killer e não vê mais nada na sua frente. Aqui mora o problema. Quando o circuito da memória se fecha, milhares de janelas com milhões de dados deixam de ser acessados, gerando uma síndrome que descobri e que batizei de Síndrome Predador-Vítima.

Quem tem a glossofobia torna-se uma vítima e a plateia vira o predador, tal como um antílope se sente uma presa diante de um leão nas savanas. Quando a Síndrome Predador-Vítima se instala, não há condições de pensar, trata-se apenas de lutar ou fugir. Portanto, os famosos brancos que muitos, inclusive os intelectuais, não entendem, são mecanismos de defesa que preparam uma presa para escapar de um predador.

Diante de uma plateia, o Dr. Jeferson acionava mecanismos primitivos do seu cérebro como se estivesse sendo atacado por uma fera. Por isso, tinha taquicardia, tremulava, gaguejava, bloqueava seu raciocínio.

No começo da minha carreira também eu tinha dificuldades de falar em público. Intimidava-me diante de grandes plateias, sabotava minha autonomia, ousadia e raciocínio esquemático. Com o tempo, treinei minha mente e minha emoção para superar essas limitações. Hoje falo para

milhares de pessoas e sempre de improviso. Não uso *slide*s, *data show*, apoio multimídia, apenas o mais simples dos instrumentos, um microfone.

Já aconteceu algumas vezes de ficar sabendo do tema da conferência no momento exato em que estava subindo no palco. Claro, essa segurança foi adquirida porque produzi muito conhecimento, minha mente tornou-se uma pequena enciclopédia. Porém, mesmo que não tenha produzido conhecimento, você pode usar técnicas de Gestão da Emoção para superar a timidez, a insegurança, a preocupação em dar vexame e, assim, reciclar a glossofobia, seu medo de falar, debater e expor suas ideias em grupos ou diante de grandes plateias. Não são técnicas de oratória, mas do Eu como autor da própria história, portanto, mais profundas: Primeira: **Quem não é fiel à sua consciência tem uma dívida impagável consigo mesmo.** Seja fiel ao que você pensa e ao que estudou. Não se deixe ser controlado pela opinião dos outros. Não viva em função dos aplausos, retorno e reconhecimento dos outros. Estes são consequências e não o fim em si mesmo.

Segunda: **Ouça a voz do seu coração e não o burburinho da plateia.** Fale primeiro para você, antes de falar para a plateia. Se você ouvir em primeiro lugar os ruídos da plateia, disparará o gatilho mental e ocorrerá uma sequência de eventos inconscientes que vai desencadear a Síndrome Predador-Presa. A plateia será predadora da sua mente.

Terceira: **Fale com emoção, eleve o tom de voz.** O tom de voz reflete sua segurança, que, por sua vez, reflete o grau de abertura das janelas da memória, habilitando o uso de milhares de informações para dar respostas inteligentes. Não tenha medo de falhar, gaguejar, dar branco. Se acontecer algum bloqueio ao longo da exposição, não tente se lembrar do que esqueceu, pois essa tentativa aumenta os níveis de ansiedade, que reforça ainda mais o bloqueio mental. Recorde um assunto que o domina e exponha-o, ainda que haja uma pequena ruptura na sua fala.

Quarta: **Seus piores inimigos estão dentro de você.** Não há predador fora de você, mas pode haver na floresta da sua mente. Confronte antes e durante sua exposição o seu sentimento de incapacidade.

Quinta: **Decida ser livre e gerir sua mente antes e durante sua exposição.** Descarte suas preocupações doentias e ansiedade quando aparecerem. Ter um Eu livre, seguro, ousado, não é um dom genético, nem privilégio de uma casta de abastados, mas o resultado de um treinamento.

Saiba que, se aplicar essas técnicas com disciplina, ainda que tropece algumas vezes e falhe em outras, você construirá plataformas saudáveis de janelas *Light*. Esse treinamento de Gestão da Emoção constante expandirá sua inteligência emocional, capacitando-o não apenas para falar em público, mas também para dirigir seu próprio script.

4. Faça higiene mental diariamente!

Em muitos lugares as pessoas me pedem autógrafos. Mas eu gostaria que neste breve treinamento de Gestão da Emoção você entendesse que existe um escritor a quem você provavelmente nunca pediu um autógrafo, ainda que devesse fazer isso todos os dias: você mesmo. Parece loucura, mas estou falando de uma grande verdade cientifica: você é um grande escritor.

Talvez a maioria nunca tenha escrito um livro digital ou impresso, mas todos os dias escreve a própria biografia. Como já afirmei, no metabolismo de nosso cérebro há um fenômeno que chamo de RAM, que arquiva tudo que você pensa, pensamentos tolos ou lúcidos, e também tudo o que você sente, emoções ansiosas ou prazerosas. Portanto, o fenômeno RAM é um biógrafo não autorizado, que funciona como um livro de registro da sua personalidade.

Se você é tolerante ou impaciente, otimista ou pessimista, bem-humorado ou mal-humorado, flexível ou travado, ousado ou tímido, não é porque você deseja sê-lo, mas por causa da sua autobiografia, por causa dos fenômenos que leem sua memória, seja teu Eu consciente, sejam aqueles copilotos da mente já mencionados.

Nunca se esqueça de que diariamente você está escrevendo o mais complexo livro em seu cérebro. Qualificar o que você pensa e sente é muito importante para definir o que você é. Mas você examina seus pensamentos preocupantes, estúpidos, autopunitivos? Você dá um choque de lucidez em suas emoções asfixiantes, angustiantes, depressivas? Infelizmente nossa mente é uma bagunça, um aterro sanitário a céu aberto, onde jogamos os mais variados lixos sem reciclá-los. Somos péssimos ambientalistas mentais.

Nenhuma empresa sobrevive se seu produto não for de excelente qualidade, pois pode comprometer a segurança do consumidor ou no mínimo ser rejeitado por ele. E qual a única empresa que não pode falir? A sua mente. Se ela falir, tudo desmorona. Mas todos temos sinais de falência mental e não percebemos. Sofrer por antecipação, ser impaciente, cobrar demais de si, ser intolerante com os outros, ter dificuldade para relaxar, ser pessimista, ser agitado, ser viciado em smartphones, ter déficit

de memória, ter fadiga excessiva, dores de cabeça, dores musculares, são alguns sinais do esgotamento cerebral.

Além de ser um grande escritor, você também é um grande cineasta! Duvida? Um teste: você não projeta de vez em quando em sua mente um filme de terror? Se faz, você é um cineasta. Talvez mais criativo do que a grande maioria dos cineastas de Hollywood. Em nossa mente há monstros que nos assombram, preocupações que nos asfixiam, fantasmas emocionais que nos apavoram, cárceres mentais que nos aprisionam. Mas não tenha medo de gerir sua mente e de abrir o cofre de seu cérebro!

Agora que descobriu duas de suas notáveis habilidades, que você é um extraordinário escritor e um fascinante cineasta, agora que entendeu que você mesmo cria seus próprios cárceres, vampiros emocionais, armadilhas mentais, e que ninguém pode fazer tão mal a você quanto você mesmo, o que fazer para desenvolver uma mente livre e uma emoção saudável? Tomar banho!

Você toma banho? Claro. Mas toma banhos emocionais? Eis o grande problema. Alguns tomam dois banhos físicos por dia, ou até mais. Já tive uma paciente que tomava quarenta banhos por dia. Era vítima de TOC, transtorno obsessivo compulsivo. Ela tomava banho, se refrescava, mas quando se enxugava sentia que a toalha estava suja e o ambiente poluído com micróbios, o que a fazia disparar o gatilho mental, abrir uma janela *Killer*, fechar o circuito da memória através da Âncora Emocional, instalando-se assim a Síndrome Predador-Vítima. A toalha suja e o ar poluído tornavam-se seus predadores, e ela virava a pobre vitima que tinha de retornar ao ritual compulsivo de um novo banho.

Retomando minha pergunta. Mas você toma banhos emocionais? Você conseguiria conviver com uma pessoa que não toma banho há uma semana ou há um mês? O cheiro talvez o espantaria, mas *há bilhões de seres humanos neste planeta azul, que tem muito mais agua do que terra, que nunca tomaram uma única ducha emocional!* Toda vez que encontrar pessoas que são impulsivas, irritadiças, mal-humoradas, tímidas, fóbicas, pessimistas, radicais, isto não se deve ao fato de que não tenham excelente potencial para serem notáveis cineastas emocionais e brilhantes escritores mentais, e sim porque não aprenderam a reciclar seu lixo psíquico,

reeditar as janelas *Killer*, reescrever a própria história. Entende a metáfora que estou usando?

Há mais lixo em nossa mente do que nas cidades mais poluídas do mundo! Mas não se perturbe, se o seu Eu aprender a fazer ginástica cerebral para reciclar o lixo psíquico, este poderá se transformar em excelente adubo para nutrir sua saúde emocional, felicidade, sensibilidade, criatividade!

Praticar a higiene mental e emocional é fundamental para sermos líderes de nós mesmos, sermos saudáveis, produtivos, criativos, livres. Em que faculdade de psicologia, de psicopedagogia ou residência de psiquiatria se ensina a fazer essa higiene? Infelizmente esperamos as pessoas adoecerem por uma depressão, ansiedade, TOC, dependência de drogas, para depois tratá-las. Que erro dramático!

Mas eu lhe garanto: é possível treinar o seu Eu para fazer higiene mental e emocional de forma eficaz! A técnica multifocal do DCD (Duvidar, Criticar e Determinar) é poderosíssima para realizar essa tarefa diária. Saiba que, na Filosofia, a dúvida é o princípio da sabedoria e a crítica é o princípio da maturidade; da mesma maneira, a determinação é o princípio da estratégia na área de Recursos Humanos. Aplique essas três técnicas no silencio de sua mente, várias vezes por dia e com alta carga emocional.

Primeira: **Duvide do controle dos seus cárceres mentais.** Duvide também da masmorra da autocobrança e do sentimento de incapacidade. Duvide de que não consiga ser livre, tranquilo, sereno e superar seu mau humor, insegurança, baixa autoestima.

Segunda: **Critique as ideias angustiantes, o sofrimento por antecipação, os pensamentos asfixiantes**! Critique também sua dificuldade para relaxar, seu pessimismo e seu excesso de preocupações. Critique ainda seu vício em smartphones e, se possível, não use smartphone nos finais de semanas, a não ser meia hora por dia ou eventualmente como telefone.

Terceira: **Determine gerir sua emoção e ter um caso de amor com sua saúde psíquica.** Determine também não se autosabotar, não se autopunir. Impugne sua timidez, conformismo e vitimismo!

A técnica do DCD, se feita frequentemente, reedita as janelas *Killer*, alivia a Síndrome do Pensamento Acelerado, evita a Síndrome Predador-Vítima e previne transtornos emocionais e interpessoais.

Você descobriu que é um grande cineasta e um escritor, mas jamais deixe o filme de sua mente e a sua autobiografia sem direção inteligente, gestão da emoção, autocontrole e choque de qualidade. Caso contrário, será um especialista em viver teorias da conspiração, filmes de terror, textos pesados e de péssima qualidade.

5. Antes de namorar alguém, namore sua vida

Elizabeth andava ansiosa e desanimada. Namorava Michael, mas achava que ele nunca lhe dava atenção o suficiente, não lhe trazia flores, não a elogiava e nem dava *likes* nas redes sociais ou retorno nas inúmeras mensagens que ela lhe enviava pelo smartphone. Cobradora, tinha crises de ciúmes dantescas.

Michael não podia virar a cabeça para o lado que Elizabeth pensava que ele olhava para outra mulher. E quanto mais ela o cobrava, mais ele se afastava. Nos últimos tempos vivia angustiada e achava que o namorado era o culpado de sua miséria emocional.

Você já reparou como temos a tendência de buscar culpados para nossas angústias, perdas e frustrações? E você, culpa os outros pela sua infelicidade, sofrimento ou insucessos? Desde os primórdios da civilização humana somos mestres em culpar os nossos parceiros, cônjuges, pais, chefes, mestres, a sociedade, o ambiente social por nossas dores e fracassos. Há milhões de pessoas que culpam Deus pelas mágoas que tiveram, pelos sofrimentos que experimentaram, pelas loucuras que vivenciaram!

Culpar os outros é a melhor forma de se imobilizar, de se tornar vitimista, conformista, autodestrutivo. Seu Eu pode e deve se reinventar. *Quem se reinventa reclama pouco e age muito, atribui menos carga aos outros e assume mais responsabilidade para si. Quem se reinventa usa muito menos as mãos para punir e muito mais o coração para perdoar e se superar. Seja mais inteligente. Reinvente-se!*

Elizabeth não sabia se reinventar. Colocou a felicidade dela nas mãos de Michael, tomada por uma busca insaciável de reconhecimento. Este, por sua vez, não suportava mais as crises de ciúmes dela. Desesperado, disse que iria se separar, pois o relacionamento havia chegado num ponto em que só brigavam, discutiam, se autodestruíam.

Ela se tornou uma jardineira de janelas *Killer* nos solos da mente dele. E ele, por sua vez, também adoeceu, dizia que ela estava ficando louca, perturbada, que não tinha o mínimo controle de si. Sob um ataque de ansiedade, procurou-me e comentou sua história.

– Elizabeth, você está de parabéns! – disse eu para ela.

Não entendeu. Admirada, indagou:

– Como assim?

Expliquei-me:

– Quem cobra demais dos outros está apto para trabalhar numa financeira e não para ter uma bela história de amor.

Ela ficou chocada.

– Mas como, Dr. Cury, eu amo tanto o Michael! Não consigo viver sem ele.

– Sem ele você consegue viver, só não consegue viver sem você.

– Como assim?

– Se um namorado a abandona, a solidão é difícil, mas suportável; mas se você mesmo se abandona, ela é intolerável.

Ela parou, pensou, respirou e confessou: – Tem razão, eu me autoabandonei.

Em seguida eu disse a ela:

– A paixão nasce nos solos do controle, onde um quer ter a posse do outro, mas o amor nasce no terreno da liberdade. Se você não for capaz de dar liberdade para ele, nunca vai amá-lo de verdade.

Vendo-a muitíssimo reflexiva, aproveitei para lhe ensinar algumas técnicas poderosas de Gestão da Emoção, voltadas para a construção de relacionamentos saudáveis. Elas devem também pautar a sua história.

Primeira: **O medo da perda acelera a perda.** Quem quer desenvolver um amor saudável e profundo deve ter coragem de dizer para o outro ou outra: *"Você tem plena liberdade de partir. Mas tenha certeza de quem vai perder será você, pois sou incrível, uma pessoa encantadora, bela, inteligente!*"

Elizabeth ficou fascinada com essa técnica. Entendeu pela primeira vez que suas crises de ciúmes a apequenavam e aceleravam a perda de

quem amava. Quanto mais você cobrar atenção de alguém, mais se desvalorizará no mercado da emoção, mais venderá mal sua imagem, mais se tornará desinteressante, pouco atraente, nada inspirador ou instigante.

Segunda: **Antes de namorar alguém, namore a sua vida.** Elizabeth abriu um sorriso como há muito tempo não o fazia. Antes de namorar Michael, ela tinha de namorar sua vida, amar a si mesma, torcer para si, cuidar de si. Mas ela fazia exatamente ao contrário.

E você, namora a sua vida ou cobra demais de quem ama? Quanto tempo você gasta curtindo seus sonhos, admirando suas ideias, nutrindo seus projetos? Nenhum psiquiatra, psicólogo ou *coach* pode ter um romance com sua história igual ao que você mesmo pode ter. Bilhões de seres humanos nunca se abraçaram, se deram carinho ou disseram para si, "Eu te estresso, te causo muitos problemas, mas te amo desesperadamente!" Se você nunca se abraçou, faça isso agora.

Terceira: **Seja insubstituível e inesquecível, encante as pessoas.** Algumas pessoas podem ter ferido e maltratado você no passado, mas você é o grande responsável por sua liberdade no presente. Elizabeth vendia pessimamente sua imagem. Não encantava Michael, os pais, os amigos e nem seus colegas de trabalho. Ela era esquecível.

E você, encanta quem está ao seu redor? Você consegue surpreendê-los com a sua elegância e inteligência? Saiba que em alguns segundos não fazemos um grande discurso, apenas proferimos algumas palavras; não fazemos uma grande caminhada, apenas damos alguns passos; mas, da perspectiva do treinamento de Gestão da Emoção, nesse pequeno intervalo de tempo podemos mudar uma história para o bem ou para o mal.

Se você diz para um filho, "Você só me decepciona"; para um aluno, "Você não vai virar nada na vida"; ou para seu parceiro ou parceira, "Não sei por que estou com você até hoje"; isto é suficiente para estimular o biógrafo do cérebro, o fenômeno RAM, a registrar uma janela *Killer* altamente traumática e aprisionadora.

Se, por outro lado, você for capaz de dizer para um filho que o decepcionou, “Você é muito inteligente, tenho orgulho de ser seu pai ou sua mãe, agora pense em seu comportamento”; ou para um aluno que o feriu, “Sua mente é brilhante, sou um privilegiado em tê-lo em minha classe, agora pense em sua reação”; ou para sua parceira, “De todas as coisas que conquistei na vida, você é a melhor delas”; você produziu janelas *Light*, saudáveis, inesquecíveis.

Você é uma pessoa inesquecível para quem ama? Seja honesto consigo: se você se ausentar por anos na vida de quem você valoriza ou fechar os olhos para esta vida, vai fazer alguma falta? Você é um ser humano insubstituível para as pessoas mais caras de sua história? O mundo está saturado de pessoas comuns que não fazem a diferença no teatro social, porém, como meu aluno, espero que você provoque, encante, anime, inspire e promova quem está ao seu redor com sua inteligência e sensibilidade.

Quarta: **Presenteie-se – se você ama flores e ninguém lhe der, seja inteligente, passe na floricultura e compre-as para você.** Elizabeth reclamava que o namorado não lhe dava flores e nem a elogiava, mas ela mesma nunca fazia isso consigo. Jamais passou numa floricultura e comprou flores para si, jamais escreveu um bilhete de amor para ela mesma.

Quem não se ama saudavelmente nunca será amado o suficiente, pois nada resolve o rombo de uma emoção doente. Algumas pessoas são consumistas, têm compulsão por comprar. Não quer dizer que se amam, ao contrário, são obsessivas, ansiosas e insatisfeitas. Com exceção desses casos, porém, a maioria dos seres humanos não sabe se presentear.

Se você não for capaz de desfrutar de seu êxito, de se presentear de forma responsável e continua, você será o ser humano mais injusto consigo. Como comento no livro **O homem mais feliz da história**, você poderá ser ótimo para outros, mas será um vampiro de sua felicidade e tranquilidade! Poderá ser uma das pessoas mais ricas de um cemitério, acumulará dinheiro e bens, mas quem desfrutará de seu sucesso são seus filhos, genros e agregados. Por favor, meu aluno, namore a sua vida.

6. Supere a ditadura da beleza – trabalhando a ansiedade e a compulsão alimentar

Existe uma ansiedade vital que nos anima, motiva, estimula a nossa curiosidade e nos impele a empreender. Quem não nutre a ansiedade saudável sequestra a si mesmo no território da emoção, aprisiona-se numa eterna mesmice, vive desmotivado e sem sentido existencial. Diariamente fala, age e reclama sempre da mesma forma. Vive uma história sem aventuras.

Você é sequestrado em sua rotina? Sua vida tem aventuras? Vive no cárcere do conformismo?

Quem não desenvolve a ansiedade vital que nos impele a sonhar será estéril, obedecerá às ordens, nunca andará por ares jamais respirados, não construirá alicerces para a sua autoestima.

Você luta pelos seus sonhos ou acha que tudo é difícil, que os ventos não sopram a favor?

Na realidade não existem pessoas de sucesso ou fracassadas, mas aquelas que constroem seus sonhos e lutam disciplinadamente por eles, pois descobriram que uma vida sem sonhos, sem ousadia; uma personalidade sem capacidade de se reinventar.

Se por um lado há uma ansiedade saudável, promotora dos nossos sonhos, mola propulsora da nossa garra e disciplina, por outro há uma ansiedade doentia, que esfacela nossos projetos, asfixia nosso prazer de viver e aprisiona nossa saúde emocional. A ansiedade doentia sabota a autoestima, a tranquilidade, o prazer de viver, a nossa criatividade.

Seus sintomas são claros como o Sol, mas muitos não os enxergam porque não têm coragem de se mapear, não sabem olhar para dentro de si mesmo nem penetrar em camadas mais profundas de sua mente. A ansiedade doentia esgota os recursos do planeta cérebro, produz uma série de sintomas psicossomáticos, como dores de cabeça, dores musculares, uma sensação de nó na garganta, fadiga excessiva, taquicardia, queda de cabelo. Produz também uma série de sintomas psíquicos, como

irritabilidade, intolerância a frustrações, humor depressivo, dificuldade de conviver com pessoas lentas.

Quais são as causas da ansiedade doentia?

São muitas. Citarei algumas: excesso de informação, alta carga de trabalho, autocobrança, pressão no trabalho, Síndrome do Pensamento Acelerado. Nas mulheres, além das causas citadas, existe a ditadura da beleza.

Você é livre ou vive debaixo dessa ditadura emocional?

Vimos que há no metabolismo cerebral um biógrafo inconsciente, o fenômeno RAM, que arquiva todas as imagens, pensamentos e emoções sem a autorização consciente do Eu. Quando as modelos magérrimas, esquálidas e doentes pelos padrões da medicina vendem um perfume ou uma roupa, o biógrafo cerebral não apenas registra o produto, mas arquiva na mesma janela ou a figura do corpo magérrimo dessas modelos, formando no inconsciente coletivo um padrão tirânico que nutre uma das piores síndromes ou cárceres cerebrais: a síndrome PIB -- Padrão Inatingível de Beleza.

Quando uma mulher vai comprar um perfume, não apenas detona o gatilho da memória e abre o arquivo que contém o desejo do produto, mas também, e de forma subliminar e inconsciente, surge o desejo de ter o corpo da modelo que o vendeu. O processo é inconsciente. Surge a síndrome PIB, gerando insatisfação crônica com seu corpo, autocobrança e autopunição. As mulheres passam a ter um verdadeiro predador em seu quarto ou em seu banheiro: o espelho. Ele irá refletir os defeitos que muitas vezes só existem em sua cabeça. A síndrome predador-vítima se instala.

A síndrome PIB, que reflete um padrão inatingível ou tirânico de beleza e autoimagem, conduz 70 milhões de pessoas, em destaque mulheres jovens, a desenvolverem transtornos alimentares em todo mundo, como anorexia, bulimia e vigorexia. Por causa do transtorno de autoimagem, pessoas anoréxicas se veem gordas, embora estejam muitas vezes cadavéricas, bloqueando seu apetite.

Bulimia gera uma compulsão por comer. Após comer compulsivamente, detona-se o gatilho do sentimento de culpa. Este se

torna seu predador e a pessoa se torna a vítima, provocando vômitos descontroladamente e até deformando seu palato.

A vigorexia, por sua vez, conduz as pessoas a tomarem anabolizantes e a malharem nas academias ansiosamente, com o objetivo de ter uma musculatura avantajada e assim compensar seu complexo de inferioridade.

Além da síndrome PIB gerar bulimia, anorexia e vigorexia, ela também conduz centenas de milhões de mulheres a se tornarem especialistas em achar defeitos no seu corpo, seja no nariz, busto, pescoço, cabelos, barriga...

Você namora a vida?

As mulheres devem treinar uma importante ferramenta de gestão da emoção para se aplaudir e se autoexaltar. Devem saber que antes de namorar alguém elas devem namorar a vida. Caso contrário, irão se tornar suas piores inimigas.

Autoimagem é a maneira como você se vê e autoestima a maneira como você se sente. O que devemos mudar primeiro, autoestima ou autoimagem? Quase todos erram a resposta. É a autoimagem! Ela é quem determina como você se sente!

Quem não aprende a gerir sua emoção para perceber que a beleza está nos olhos de quem vê não vai colocar combustível em sua autoestima. Ao contrário, será uma pessoa ansiosa e frequentemente escrava do padrão tirânico de beleza. A consequência dessa ansiedade? Comer compulsivamente, assaltar geladeiras, devorar doces e outros alimentos como se fosse fazer sua última refeição. Outra consequência: o efeito sanfona, emagrecer e engordar. As mulheres precisam ter um caso de amor com sua saúde emocional. Antes de tentar emagrecer, devem fazer dieta emocional, pois comem suas emoções, ou seja, seu estado emocional é quem controla seu desespero e descontrole.

Mais de quatro milhões de pessoas morrem no mundo anualmente como consequência da obesidade. Uma verdadeira epidemia. Há centenas de milhões de pessoas com sobrepeso ou obesas. Preocupadíssimo com essa epidemia, lancei o primeiro programa mundial de dieta emocional. Através desse programa os participantes têm uma rica dieta emocional

diária, ou seja, ferramentas para fortalecer seu Eu para gerenciar a ansiedade, proteger a emoção, ter autocontrole e turbinar sua autoestima. Além da dieta emocional diária, o programa tem exercícios para queima de calorias com educador físico e um programa de reeducação alimentar, com nutricionista competente. (Quem quiser conhecer e participar do programa "dieta emocional" é só acessar: www.adietaemocional.com.br.) Este programa cumpre o sonho e complementa os cuidados dos endocrinologistas, cardiologistas, nutricionistas e outros profissionais. Por que dieta emocional? Porque uma pessoa feliz emagrece mais e melhor. Porque uma pessoa que supera sua síndrome PIB torna-se mais líder de si mesma, entende que a beleza não pode ser vendida, comparada ou comprada. A beleza é seu patrimônio exclusivo!

Se o Eu das mulheres fosse treinado para gerir a emoção, elas bradariam no silêncio de sua mente que a beleza está nos olhos de quem vê. Elas olhariam nos olhos de seu parceiro e diriam com toda segurança: eu sou linda, maravilhosa e inteligente e você é um privilegiado de viver comigo!

Bem-vindo às poderosíssimas técnicas de Gestão da Emoção. Bem-vindo às ferramentas impactantes para torná-lo autor de sua história. Treine seu cérebro, exercite sua mente, assimile esse conhecimento e o transmita aos outros. Você nunca mais será o mesmo. Espero que jamais desista de si e de quem ama. Lute sempre pelos seus sonhos, pois uma vida sem sonhos é um céu emocional sem estrelas. Sou um privilegiado em tê-lo como meu aluno...

PARTE II - MINUTOS DE INTELIGÊNCIA

Cinquenta ferramentas para ser piloto da própria mente

1.

Qual seria sua reação se, ao dirigir seu carro, você virasse à esquerda e ele se movesse para a direita? Ficaria completamente aflito, não? E se você quisesse desacelerar o carro e, em vez disso, ele acelerasse? Provavelmente entraria em pânico.

Pois saiba: isso ocorre frequentemente com a mente humana. Quantas vezes você quer frear ou desacelerar seus pensamentos e não consegue? Quantas vezes você quer negar ou esquecer seus pensamentos angustiantes, mas se sente impotente?

Não é fácil dirigir a mente humana, ela é muito mais complexa do que qualquer empresa, computador, máquina que o homem já produziu ou produzirá.

Mas, eu lhe garanto, é possível! Faça do Eu o piloto de sua aeronave mental. Duvide de tudo o que o domina. Critique toda ideia angustiante. Determine ser livre para usar todo seu potencial a favor dos seus sonhos.

2.

Você já reparou como temos a tendência de buscar culpados para nossos tropeços, insucessos, conflitos ou até para a nossa falta de atitude?

Desde os primórdios da civilização humana culpamos pais, chefes, mestres, a sociedade, o ambiente e até Deus por nossos problemas.

Ainda que fenômenos externos tenham contribuído para nossos comportamentos, ninguém é mais responsável por eles do que nós mesmos.

Nosso Eu, que representa a capacidade de escolha, pode e deve se reinventar. Quem se reinventa reclama pouco e age muito. Quem se reinventa atribui menos carga aos outros e assume mais responsabilidade. Quem se reinventa usa muito menos as mãos para punir e muito mais o cérebro para se superar.

Quem se reinventa escreve sua própria história.

Reinvente-se sempre!

3.

A vida é uma dádiva! Perder tempo julgando-se inferior ou desperdiçando oportunidades preciosas não vale a pena.

Saiba então, antes de mais nada, valorizar-se. Dê crédito a você mesmo. Perdoe-se quando errar. Seja tolerante e paciente com você mesmo nas situações mais difíceis.

Ao se olhar no espelho, diga: parabéns! Você é uma pessoa incrível! Você merece o melhor!

O mundo todo pode ir contra você, mas não se meça por aquilo que os outros pensam. Nem se avalie pelo número dos seus erros, problemas, lágrimas ou perdas.

Construa uma ótima relação com você mesmo. Assim, você será mais feliz e realizado. Valorize-se!

4.

Remar contra a maré é preciso! Remar contra maré para não reproduzir mecanicamente apenas o que os outros fazem, para não ser um repetidor ou repetidora de ideias e atitudes dos outros. Remar contra a maré para não adoecer emocionalmente.

Quem rema contra a maré faz das decepções grandes aprendizados. Em vez de se deixar aprisionar por fracassos ou sofrimentos, segue em frente e se reinventa!

Você consegue fazer isso? Se ainda não conseguiu, tente. Saiba que sempre é hora de mudar e escrever nossa história.

De hoje em diante, que tal imaginar que você está num barco remando em direção àquilo que mais deseja, deixando para trás aqueles pensamentos e sentimentos que asfixiam seu bem-estar?

Lembre-se: você está no comando do seu barco, você é dono dos seus remos!

5.

Você acredita no destino como algo pronto, acabado ou imutável?

Pois eu digo a você que o destino não é necessariamente inevitável, mas uma questão de escolha. Eu, você, cada um de nós constrói o seu destino.

Por exemplo: uns são torradores de dinheiro; outros, de potencial intelectual.

Depois de 20 mil sessões de psicoterapia e consultas psiquiátricas e de décadas pesquisando a inteligência humana, estou convicto de que todo ser humano tem habilidades incríveis. Mas, infelizmente, poucos as desenvolvem, lapidam, treinam. Normalmente ficam à mercê do que já tem, poucos têm sonhos ou lutam por eles.

Muitos querem usufruir dos perfumes das flores, mas poucos sujam as mãos para cultivá-las. Aproveite e reflita: o que você está disposto a fazer pelos seus sonhos? Consegue perceber o quanto é responsável pelo seu destino?

Escolha não ser vítima das circunstâncias!

6.

Algumas reações podem indicar que estamos despreparados para resolver as turbulências em nossas vidas.

Por exemplo, se nos contaminamos facilmente com os problemas externos, é sinal de que estamos pouco preparados para enxergar nossos problemas internos e solucioná-los.

A tranquilidade é um colírio para os olhos de um líder. Um líder intranquilo tropeça e recua. Um líder tranquilo tropeça, levanta-se e continua a sua jornada.

Caros amigos, é melhor solucionar de dentro para fora os nossos problemas, pouco a pouco e a cada dia, do que ser herói por um dia.

Procure aprender sempre, com tudo e com todos. Procure ficar em silêncio quando o mundo ao seu redor estiver caótico e turbulento. Não se confunda com o caos externo.

Não seja um gigante, mas um aprendiz!

7.

Todos nós temos monstros escondidos por trás da nossa gentileza e serenidade. São monstros arquivados nos subsolos da mente que podem furtar nosso prazer de viver e dilacerar nossos sonhos.

A maneira como enfrentamos as rejeições, decepções, erros, perdas, sentimentos de culpa, conflitos nos relacionamentos, críticas e crises profissionais, pode gerar maturidade ou angústia, segurança ou traumas, líderes ou vítimas.

Não podemos nunca nos esquecer de que os sonhos, a motivação, o desejo de ser livre nos ajudam a superar esses monstros, vencê-los e utilizá-los como servos da nossa inteligência.

Por isso, quero lhe dizer: não tenha medo da dor; tenha medo de não enfrentá-la, criticá-la, usá-la.

Liberte-se dos seus monstros em vez de alimentá-los com comportamentos negativos!

8.

Você costuma colocar em prática a arte da dúvida? Não? Pois deveria.

A arte da dúvida é uma ferramenta que leva o Eu a explorar, abrir o subsolo da psique e as áreas mais nobres da memória.

Essa nobilíssima ferramenta, usada pelos filósofos, ajuda a questionar a interpretação dos eventos da vida, reciclar verdades, revisar paradigmas, expandir o raciocínio.

Quem começa a usar sistematicamente essa ferramenta tem grande possibilidade, uma semana após o início do seu uso, de expandir em pelo menos 20% o seu raciocínio multifocal/abstrato.

Por isso, duvide daquilo que lhe aprisiona. Duvide das verdades prontas. Duvide do medo. Duvide dos “sins” e dos “nãos”. Duvide de tudo que os outros elegem como verdade inquestionável!

9.

Você costuma pensar nas consequências das suas atitudes e dos seus comportamentos? Parabéns! É muito importante ter uma autocrítica saudável!

Além de amadurecer, você terá mais probabilidade de se tornar uma pessoa admirável, agradável, ponderada. Expandirá os níveis de paciência e tranquilidade. Transitará com suavidade nas relações sociais turbulentas.

Se você não refletir sobre o que faz, cultivará uma atitude ingênua perante a vida, desenvolverá irritabilidade, terá uma baixa capacidade para suportar o estresse.

Além disso, diminuirá os níveis de solidariedade, compaixão, generosidade. Será impulsivo, reativo em excesso. Também correrá o risco de ferir quem mais ama com frequência.

Percebe as diferenças? Cultive uma autocrítica saudável e conquiste sua qualidade de vida!

10.

Você acha que os predadores só existem nos filmes? Ou ficaram para trás no tempo dos dinossauros?

Infelizmente não. Temos mais predadores que nos consomem e há mais venenos no ambiente em que trabalhamos e transitamos do que no passado.

Os mais perigosos venenos e os mais agressivos predadores estão em nossa mente. A lista é grande: preocupações existenciais, excesso de atividade mental, excesso de cobranças, inseguranças, ansiedade, atenção demasiada à opinião dos outros, expectativas não correspondidas, consumismo, preocupações sobre o futuro, "ruminação" de experiências passadas e por aí afora.

Minha ferramenta de saúde emocional pra você hoje é: fique atento para não alimentar esses predadores e não permitir que consumam sua energia psíquica e sua vitalidade!

11.

Conheço centenas de pessoas maravilhosas, inteligentes, generosas que vivem em calabouços, muitas vezes criados por elas mesmas.

Suas vidas são regidas por falsas crenças, como sentimento de incapacidade, complexo de inferioridade, timidez, conformismo, necessidade neurótica de ser perfeito, pensamento convicto de que está programado para ser deprimido, ter fobia social, dependência, ansiedade.

Por ser virtual, o pensamento faz da verdade um fim inatingível, porém as falsas crenças têm o poder de transformar a irrealidade em verdade absoluta, criando prisões psíquicas para o Eu, que podem perdurar por toda a existência.

Aplicar a técnica do DCD (Duvidar, Criticar e Determinar) diariamente sobre as falsas crenças é vital para reeditar os núcleos doentios de habitação do Eu, e assim criar uma saúde emocional mais solida.

12.

Você já reparou como, nesse acelerado mundo moderno, “perdemos as estribeiras” com facilidade e, às vezes, temos dificuldade para manter o foco em quem somos e no que acreditamos?

Quando percebemos, estamos dominados por emoções tensas, reagindo a tudo e a todos, descontrolados.

Eu percebo inclusive que muitos pais e professores deixam de brilhar porque, pouco a pouco, se tornam submissos à sua própria impaciência. A verdade é que as sociedades modernas se tornaram núcleos de impaciência.

Será que isso acontece com você? Que tal cuidar da sua saúde emocional com mais afinco? Procure realizar alguma prática que lhe traga tranquilidade antes de sair de casa todas as manhãs. Respirar fundo. Mentalizar.... Escolha aquele hábito que mais lhe aprouver.

Se você encarar o mundo, as pessoas e o trabalho com calma, paciência e serenidade, tudo será melhor e mais fácil.

13.

O consumismo e o mau uso dos cartões de crédito são fontes de adoecimento psíquico. Compra-se por comprar, e não por necessidade.

Milhões de pessoas no mundo inteiro estão endividadas por causa desse mecanismo inconsciente. Não pensam nas consequências. Após a compra, são invadidas por um sentimento de culpa.

Por isso, sempre digo que os pais e as escolas deveriam ensinar as crianças e os jovens a ser consumidores responsáveis.

É necessário ensinar que o consumo produz a liberação de substâncias metabólicas cerebrais como a endorfina, que gera intenso prazer e, em alguns casos, estimula a repetição irresponsável do ritual da compra. Com isso, é cristalizada a Síndrome do Circuito Fechado da Memória, onde as pessoas não conseguem dar respostas inteligentes em situações estressantes, como, por exemplo, o desejo de comprar.

Comprar torna-se uma espécie de vício. E todo vício é escravizante. Portanto, fiquem atentos para não serem dominados por esse vício.

14.

A ansiedade, por si só, é saudável, pois movimenta todo o processo de construção do psiquismo, sejam pensamentos, ideias, personagens, ambientes, desejos, aspirações.

A ansiedade vital torna-se uma ansiedade doentia quando compromete o prazer de viver, a criatividade, a generosidade, a afetividade, a capacidade de pensar antes de reagir, a habilidade de se reinventar, o raciocínio multifocal, entre outros. Percebe a diferença?

A hiperconstrução de pensamentos transforma a ansiedade vital numa ansiedade asfixiante. Quem tem uma mente agitada, quem é uma máquina de se informar e de pensar, ultrapassou os limites saudáveis da movimentação psíquica e desenvolverá a Síndrome do Pensamento Acelerado.

Fique atento então para perceber se a ansiedade é sua aliada ou sua inimiga, combinado?

15.

Você conhece pessoas que não podem ser contrariadas, criticadas ou confrontadas? Pois saiba que elas são exemplos de pessoas imaturas intelectualmente e sem juventude emocional.

São cronicamente insatisfeitas, reclamam de tudo e, como têm um comportamento autoritário, não reconhecem erros e têm dificuldades em pedir desculpas.

O egocentrismo, o egoísmo e o individualismo não são e nunca foram sinais de poder: são, sim, sintomas de uma psique envelhecida e, ao mesmo tempo, infantil.

A imaturidade emocional acompanha algumas necessidades neuróticas: de estar sempre certo, de não saber lidar com limites, de controlar os outros, de querer tudo rápido e de ser o centro das atenções sociais.

A melhor forma de lidar com pessoas assim é: não cair na ditadura da resposta e entender que por trás de uma pessoa que fere há alguém ferido.

16.

Em todas as atividades humanas, a gestão é fundamental. Sem uma gestão adequada, uma empresa vai à falência, uma família entra em decadência, uma pessoa entra em crise. Se no mundo exterior isso é válido, deveria ser muito mais na mente humana.

O "Eu" como gestor psíquico deve desenvolver os mais diversos níveis de habilidade para escolher amizades, objetos, ambientes, situações; tomar atitudes, reagir, calar, falar; traçar caminhos, sonhar, eleger alvos; atuar dentro de si, compreender-se, agir, recuar, modificar sua história.

Um Eu saudável aprende, portanto, a ser o ator principal, a ter autocrítica, a debater ideias, a trabalhar suas adversidades.

Se, pelo contrário, o Eu for conformista, coitadista, pessimista ou controlado pelo medo e pelo humor depressivo, a personalidade ficará comprometida.

17.

No mundo em que vivemos, muitas pessoas se sentem solitárias mesmo em meio a multidões, aplausos, assédio, brilho social. E não conseguem entender por que isso acontece.

Eu explico: elas procuram fora o que deveriam encontrar dentro de si. Não usam a solidão da consciência virtual a seu favor, não tornam seu Eu um engenheiro criativo de ideias e autodiálogos, capaz de nutrir uma relação poética e romântica consigo mesmo.

Infelizmente, essa é mais uma das funções vitais do Eu que não é lapidada e educada no sistema educacional.

Minha ferramenta de saúde emocional de hoje para você é: independente da sua busca por interação social, aprenda a ficar bem na sua própria companhia, cultive agradáveis momentos com você mesmo, reinvente suas possibilidades.

18.

Você acredita que dinheiro traz felicidade? Que só é possível ser feliz com uma abastada conta bancária? Pois eu lhe digo: dinheiro pode comprar conforto, bens materiais e algumas outras coisas, mas não compra a felicidade.

É importante ter consciência de que a felicidade não se deixa vender por dinheiro, porque ela vive nas avenidas ocultas da emoção.

O dinheiro pode nos dar conforto e segurança, mas ele não compra uma vida feliz. O dinheiro compra a cama, mas não o descanso. Compra bajuladores, mas não amigos. Compra presentes para uma mulher ou homem, mas não seu amor. Compra o bilhete da festa, mas não a alegria. Paga a mensalidade da escola, mas não produz a arte de pensar.

Invista, portanto, em conquistar aquilo que o dinheiro não compra. Caso contrário, será uma pessoa incompleta, ainda que seja um milionário.

19.

Nas sociedades consumistas em que vivemos, alguns precisam mostrar que têm dinheiro para se sentir importantes. Outros precisam ser notados, para se sentir prestigiados. Outros ainda necessitam de aplausos para se sentir realizados. Ou comprar roupas de griffe, frequentar restaurantes sofisticados, desfilar em carros importados... A lista não tem fim!

Entenda: a necessidade neurótica de evidência social, de status, é um reflexo da pequenez emocional das pessoas.

Quem é verdadeiramente grande ou importante o é espontaneamente. Não precisa de exageros. Não precisa de supérfluos. Faz dos pequenos detalhes um espetáculo.

Minha ferramenta de saúde emocional de hoje para você é: valorize as coisas verdadeiras e simples. E, acima de tudo, valorize-se! Cultive mais o “ser” do que o “ter”. Liberte-se da ideia de que você precisa “comprar” a felicidade. Ser feliz é gratuito!

20.

Você já reparou como as redes sociais fomentam a ansiedade? Muitas pessoas ficam tão ansiosas nas redes sociais que, logo que publicam suas mensagens, esperam imediatamente que todos “curtam.”

Se os outros não curtem, ficam angustiadas. As redes sociais trouxeram ganhos, disso ninguém duvida. Mas também trouxeram efeitos colaterais significativos. Um deles é a superficialização das relações.

É possível ter muitos amigos virtuais, conhecer muita gente, mas raramente usufruir de amizades profundas. E, o que é pior, muitos usuários desconhecem o personagem mais importante da sua rede social: eles mesmos. Pois não gastam tempo para exercer o autoconhecimento.

Por isso, eu aconselho a você a adoção de uma ferramenta de saúde emocional muito importante: faça uma desintoxicação digital, aquiete-se, busque a si mesmo. Dê um basta na Síndrome do Pensamento Acelerado!

21.

Você já foi traído de alguma forma? Muitos de nós já foram traídos. Mas saiba de uma coisa: só os amigos nos traem; os inimigos nos decepcionam. Só as pessoas a quem nos doamos muito podem nos ferir tanto.

Mas, sinceramente, todos nós já traímos. Eu, você, todos nós. E, o que é pior, traímos aquilo que é mais relevante para ter uma mente livre e uma emoção saudável. Traímos nosso sono, nossos finais de semana, nossas férias, nosso relaxamento, nossa tranquilidade.

Traímos o tempo precioso que poderíamos gastar conosco, fazendo uma higiene mental, reciclando nossas falsas verdades, nutrindo-nos com prazer de viver. Somos todos traidores!

Por isso, meu convite para você hoje é: não seja um traidor da sua qualidade de vida. Valorize o essencial mais do que o trivial.

22.

Em casais inteligentes, os parceiros esforçam-se para conhecer minimamente os bastidores da mente um do outro.

Assim, têm mais facilidade de reconhecer o que distorce a realidade do seu parceiro. Podem ter mais coragem para mapear seus erros e pedir desculpas uns aos outros.

Afinal, por mais saudável e cheia de amor que seja uma relação, de vez em quando ela entrará no terreno dos desentendimentos ilógicos, atitudes tolas, reações injustas, ciúmes débeis, intolerância insana.

Reciclar o lixo psíquico determinará a sustentabilidade da relação e a poesia do amor.

Não há historias sem desentendimentos, mas ninguém é digno de escrever uma bela história de amor se não aprender a reconhecer os próprios erros e não usá-los para escrevê-la.

23.

Será que você vive numa bolha de solidão, meio isolado do mundo, fugindo das pessoas e do convívio social? Cuidado! Você pode estar se enganando e limitando sua experiência de vida.

Os que se isolam e não aprendem a compartilhar emoções acham que estão fazendo a coisa certa, mas deterioram sua autoestima. Fazem dos pequenos problemas obstáculos intransponíveis.

Haverá momentos em que você não poderá estar só. Aprenda então a falar dos seus sentimentos. Não tenha vergonha dos seus conflitos. Não se esconda atrás dos seus diplomas, status ou poder socioeconômico. Tenha coragem para analisar suas deficiências e admitir suas limitações.

Aproveite as trocas positivas que os relacionamentos oferecem. Se você tem dificuldades em colocar limites, exercite essa habilidade. Aprenda a dizer não. Diga sim quando tiver vontade. Exerça-se!

24.

Vivemos na ditadura do ciúme. Basta analisar o enredo de novelas, séries, filmes. O ciúme chega a ser considerado como o “perfume do amor”.

Você já enfrentou uma situação tensa de ciúme? De que lado você estava: sentindo ciúme ou sendo objeto de ciúme para alguém?

Pois eu gostaria de lembrar que o ciúme controlador é um erro capital. Nada adoece tanto as relações e asfixia o amor como o ciúme.

Pessoas ciumentas perdem o autocontrole, não conseguem acessar as janelas que poderiam estimular sua autoconfiança e sua autoestima. Ficam feias.

O amor inteligente nasce no terreno da confiança. A confiança faz a beleza aflorar. Mulheres e homens inteligentes devem entender que o ciúme jamais garante a posse do outro; na verdade, garante apenas a perda de si mesmo.

25.

O medo da perda é um fantasma para muita gente. Será que é assim pra você também? O medo da perda esmaga a autoestima de homens e mulheres. Quem tem medo da perda limita seu mundo social, sua vida. A alegria evapora. Tudo gira em torno do ser amado.

Há muitos escravos no território da emoção. Têm baixo nível de resiliência, não sabem sofrer a perda. Conheci muitos homens e mulheres que não suportaram perder quem amavam.

Tais pessoas, depois de pagar um alto preço psíquico, descobriram que estavam sendo injustas com elas mesmas. Tiveram de aprender a resgatar a autoimagem.

Se por acaso você investiu em uma relação e ela chegou ao fim, não deve se autodestruir, diminuir-se ou achar que sua vida acabou.

Precisamos estar conscientes de quem perdeu foi o outro: perdeu uma pessoa única, fascinante, maravilhosa. Quem não tiver essa postura, certamente se deprimirá. Jamais se destrua por causa de um parceiro!

26.

O ser humano é marcadamente um ser social. Mas você pode me perguntar: e os monges, que se enclausuram? Sim, eles se isolam para fins místicos. E, ainda que não convivam com ninguém fisicamente, convivem com muitos personagens construídos em sua mente.

Nós, seres humanos, precisamos da experiência da socialização para desenvolver todo nosso potencial intelectual e afetivo. Para nos tornarmos seres completos.

A cooperação social, as atividades profissionais e as relações interpessoais reforçam os mecanismos de recompensa: prazer, segurança, proteção, troca...

Por isso, minha ferramenta de saúde emocional de hoje para você é: vacine-se contra o individualismo! O isolamento conspira contra o trabalho em equipe e a eficiência intelectual.

Não se iluda: viver isolado dos outros não vai lhe ajudar a ser uma pessoa melhor.

27.

Nas sociedades livres como a nossa, temos o direito de expor nosso ponto de vista sempre que o desejarmos. Isso se chama liberdade.

Sim, você tem o pleno direito de expressar sua opinião. Respeitar o outro não quer dizer se calar, ter medo de se expor ou retrair-se.

Mas, atenção: não é preciso falar apenas por falar. Fale apenas quando realmente tiver algo a dizer.

E, nessa hora, regule seu tom de voz, escolha bem as palavras, fale guiado pelo afeto. Porque se não formos capazes de nos expressarmos com gentileza, é melhor ficarmos calados.

Você já imaginou como o mundo seria mais agradável se todos agissem assim? Então, faça a sua parte! Elogie as pessoas ao seu redor em público e critique em particular. O elogio estimula a emoção, que abre as janelas da memória e instiga a reflexão sobre a crítica.

28.

Pais inteligentes devem negociar com os filhos seus momentos de prazer e de responsabilidade. Estudar e desfrutar devem ser dois pesos numa balança equilibrada.

Não deixe seus filhos ficarem plugados na TV, jogando videogames e navegando na internet até de madrugada. Isso é um crime educacional que cobrará seu preço mais tarde.

Negocie seriamente o tempo de lazer. Crianças, adolescentes e até mesmo adultos não devem ficar no celular por muito tempo, tampouco dormir ao lado dos aparelhos. As ondas das telas alteram determinadas substâncias cerebrais e dificultam o sono.

Em troca dos horários de lazer, as crianças e adolescentes devem dar contrapartidas, como, por exemplo, fazer algumas tarefas para contribuir com o bom funcionamento da casa.

Na vida, sempre há contrapartidas. Quem não aprende a servir, se tornará um rei e fará dos pais seus meros súditos. Entretanto, quando cair na vida, encontrará mais dificuldades nesse quesito.

29.

Você sabia que cuidar da qualidade da imagem que transmitimos aos nossos filhos é cuidar da qualidade de vida deles? Se as doenças psíquicas são transmitidas culturalmente, imagine o quanto as doenças sociais como violência e discriminação também são transmitidas dessa maneira!

A violência é um tema que merece atenção pois já causou muitos estragos no mundo. O pior e de mais longo prazo é a formação de zonas de conflitos no inconsciente coletivo e a destruição dos sonhos de várias gerações.

Os jovens precisam criticar a violência do mundo para que a violência registrada neles seja diariamente reeditada. Eles precisam sonhar com o futuro. Não podem viver alienados, preocupados apenas com o prazer imediato.

Precisamos sonhar com uma espécie mais feliz. Precisamos abraçar as pessoas diferentes. Precisamos dizer todos os dias que não somos americanos, brasileiros, judeus, ou árabes. Somos seres humanos!

30.

Todos sabemos que, durante a gravidez, a mulher deve ser poupada de situações estressantes. Ela deve ter consciência de que precisa preparar um ambiente saudável e estável, o melhor possível para o bebê.

E eu explico o porquê: isso permite que o fenômeno RAM (Registro Automático da Memória) do bebê forme um grupo de janelas na memória que subsidiará uma emoção tranquila, serena, sem grandes pulsações ansiosas.

Imagine uma mulher grávida que acabou de discutir com o marido. Subitamente, o útero materno se contrai. O bebê sofrerá um impacto. Poderá sentir um desconforto pelo corte súbito de prazer gerado pela contração da musculatura uterina ou por uma descarga de substâncias metabólicas estressantes que atravessam a barreira placentária.

Essa memória acompanhará o feto depois do nascimento. O oposto também é válido. Emoções positivas ficarão gravadas na memória fetal. Bem melhor, não é mesmo?

31.

Você já reparou como as crianças da atualidade são superespertas, têm atitudes, respostas e reações que as fazem parecer verdadeiros gênios?

Os pais, que têm orgulho de mostrá-las, não entendem que essa "superinteligência" é frequentemente consequência do excesso de estimulação e de atividades a que são submetidas.

Tais excessos podem gerar a Síndrome do Pensamento Acelerado e uma mente estressada.

Por isso, quero advertir vocês, pais, que submeter as crianças a um excesso de informação e de atividades é quase um "crime" contra a formação de um Eu saudável.

Informações empilhadas de forma inadequada na memória não subsidiam a construção de pensamentos lúcidos, altruístas, coerentes e úteis para libertar o imaginário. Não formam seres humanos melhores.

Cuidado! Não transforme seus filhos em miniadultos!

32.

É quase inacreditável... mas a maioria dos pais, dos mais diversos povos e culturas, falha no quesito fundamental de formação da personalidade dos filhos.

Filhos precisam se sentir amados desde bebês. Têm de saber que são insubstituíveis e inesquecíveis, sejam seus pais milionários ou paupérrimos.

Se você é pai, se você é mãe, lembre-se de dizer: “filho, filha, muito obrigado por existir”, “gosto muito de ser seu pai”, “gosto muito de ser sua mãe!”

Conversas inteligentes, agradáveis e, principalmente, o agradecimento aos filhos por seu comportamento, criam laços valiosos entre pais e filhos.

Tais laços consolidam-se como janelas *light* especiais duplo P na memória, que têm o poder de formar funções complexas da inteligência, como altruísmo, autoestima, sentimento de proteção e apoio.

33.

Você costuma elogiar as pessoas ou apenas criticá-las? Saiba: um dos maiores segredos da educação da emoção é elogiar criticando. Como fazer isso? Elogie algumas características de uma pessoa e só depois, se for o caso, a critique.

Criticar sem valorizar a pessoa que está sendo criticada trava a sua inteligência. A crítica "seca e agressiva" fere a emoção, que fecha as janelas da memória e bloqueia a capacidade de pensar.

Os elogios são poderosos: eles curam as feridas da alma e aquietam a ansiedade. Por isso, pais e professores devem elogiar em abundância.

E lembre-se: devemos elogiar as pessoas em público e corrigi-las em particular. Assim como nos ensinou o Mestre dos mestres. Elogie, elogie sem medo!

34.

Na sociedade altamente ansiosa e consumista em que vivemos, a grande maioria dos pais não está conseguindo transferir o capital intelectual e emocional para seus filhos.

Transferir esse capital é transferir experiências existenciais básicas. É transferir janelas *light* poderosas no psiquismo dos filhos que contenham ousadia, superação, garra, resiliência, autonomia.

Isso permitirá que eles desenvolvam um Eu saudável e inteligente, capaz de sair da esfera de proteção de seus pais e de construir sua própria história.

Os pais devem se transformar num manual de vida, e não apenas num manual de regras de comportamento. Devem falar das suas lágrimas, abrir os textos da sua existência, falar das suas perdas, angústias e dificuldades para seus filhos entenderem que drama e comédia, sucesso e fracasso, fazem parte da trajetória de cada ser humano.

35.

Um dos hábitos mais perniciosos da sociedade moderna é o desrespeito que temos uns com os outros.

Certa vez, conheci um engenheiro que diariamente chamava as pessoas de crápulas, dizia que “fulano de tal não presta”, “beltrano é um traíra”, “sicrano é um incompetente..."

O resultado? Comprometeu seriamente a formação da personalidade de seus quatro filhos. Três deles adquiriram uma personalidade mórbida, pessimista, intolerante, instável, desanimada. Além disso, por gastarem muito tempo criticando os defeitos dos outros, não corrigiram os próprios. Eram lentos, sem garra para trabalhar, sem habilidade para vender bem sua imagem e influenciar pessoas. Só um filho escapou dessa armadilha.

Portanto, minha ferramenta de saúde emocional de hoje é que você trate os outros como gostaria de ser tratado; não fale mal de ninguém, não julgue as pessoas. Saiba ser diferente emocionalmente.

36.

Já vi muitas pessoas que se comportam como órfãs de pais vivos. Infelizmente, apenas quando os pais falecem, elas enfim despertam do sono da insensibilidade. Descobrem que perderam seus amigos mais incríveis, as pessoas que mais as amaram e apostaram nelas. Percebem que perderam muito tempo observando somente os pontos negativos e não enalteceram os pontos positivos e qualidades.

Sabemos que há pais teimosos, difíceis, radicais, implicantes. Mas os sucessores, que condenam menos e abraçam mais, não se importam com isso. São inteligentes, aprenderam intuitivamente a separar o joio do trigo, captam os aspectos saudáveis da personalidade dos pais e filtram os aspectos doentios. Valorizam o melhor.

Sabem que, se quiserem viver com pessoas perfeitas, é melhor mudarem de planeta ou apenas viverem isolados com animais. Fica aí mais uma ferramenta de saúde emocional pra você!

37.

Para ter grandes sonhos e produzir importantes mudanças na sociedade não é preciso ter características genéticas de um gênio.

Thomas Edison acreditava que as conquistas humanas compõem-se de 1% de inspiração e 99% de transpiração. O inventor da “luz exterior” teve uma luz interior. Acredito que seu princípio tem fundamento, mas precisa de correção.

Creio que as conquistas dependem 50% de inspiração, criatividade e sonhos, e 50% de disciplina, trabalho árduo e determinação. São duas pernas que devem caminhar juntas. Uma depende da outra – caso contrário, nossos projetos tornam-se miragens, nossas metas não se concretizam.

Lembre-se! Quem quer atingir a excelência nos estudos, nas relações afetivas e na profissão, precisa libertar a criatividade para ser um sonhador e libertar a coragem para ser um empreendedor.

38.

Hoje, o meu convite para você é: seja um vendedor de sonhos. Ao fazer os outros sonharem, não tenha medo de falhar. E se falhar, não tenha medo de chorar. E se chorar, repense a sua vida, mas não desista, dê sempre uma nova chance para si mesmo e para quem você ama.

Comece tudo de novo quantas vezes for necessário. Aprenda a ser compreensivo e paciente consigo mesmo. Não se recrimine por falhar!

O objetivo fundamental dos sonhos não é o sucesso, o pódio ou a glória, mas sim nos livrarmos do fantasma do conformismo e de uma existência regida pelo tédio. Quando sonhamos, superamos as limitações da nossa condição humana.

Sem sonhos, os monstros que nos assediam, estejam eles alojados em nossa mente ou no terreno social, nos controlarão.

Por isso, não tenha medo de sonhar! Sonhe! Sonhe muito e execute!

39.

Você sabia que pode carregar dentro de si mesmo seu principal inimigo? Estou falando do Eu autossabotador. O Eu autossabotador vai contra a liberdade, conspira contra seu prazer de viver, sua tranquilidade e seu êxito profissional e social. Pessoas com Eu autossabotador são carrascos de si mesmas.

Uma pessoa autossabotadora da sua saúde emocional vive se aterrorizando, se atormentando com fatos que ainda não aconteceram ou gravitando na órbita dos problemas que já passaram, lamentando perdas, fracassos, injustiças.

Um Eu com essas características precisa desesperadamente aprender a ter um caso de amor com suas qualidades. Precisa aprender a fazer muito do pouco e parar de cobrar demais de si mesmo.

Não se autossabote! A vida é curta demais. Gerencie seus pensamentos e emoções, e seja autor da sua história.

40.

Ninguém suportaria ver um filme cujas cenas rodassem rapidamente, num ritmo alucinante, por muito tempo, certo? Mas, já reparou como suportamos por anos nosso pensamento rodar seu “filme”?

Não apenas o conteúdo pessimista dos pensamentos é um problema que afeta nossa qualidade de vida, mas também a velocidade exagerada desses pensamentos depõe contra ela.

Acelerar sem controle o pensamento é o sinal mais evidente da falha do Eu como gestor psíquico. O custo físico e psíquico disso é altíssimo. Podemos citar, por exemplo, o desgaste cerebral.

É quase inacreditável que nós, seres humanos, não tenhamos a mínima consciência de que pensar exageradamente e sem nenhum autocontrole é uma fonte de esgotamento mental. Estamos nos estressando rápida, intensa e globalmente.

Por isso, pense leve, pegue leve!

41.

Resgatar a liderança do Eu é fundamental! Certa vez orientei um grande esportista mundial a fazer isso para superar alguns conflitos e se tornar autor da sua história.

Ele era brilhante, mas as lesões físicas o levaram a arquivar janelas psíquicas traumáticas duplo P, que sequestravam sua autoconfiança, determinação e habilidade. As críticas e sua autocobrança o invadiam.

Como ele tinha uma mente brilhante, entendeu que, primeiramente, se ganha o jogo no complexo campo da própria mente, e só depois na arena esportiva. Compreendeu que o Eu deve sair das raias da passividade, proteger sua emoção, administrar sua ansiedade e ser líder da psique nos focos de estresse.

Como era disciplinado, exercitou-se intelectualmente para deixar de ser servo e se transformar no autor da sua história. E conseguiu! Nada é tão belo e relaxante quanto alcançar essa meta! Você também pode!

42.

Me diga uma coisa: você é uma pessoa flexível? Sabe encontrar rapidamente um plano B quando as coisas não saem exatamente como você planejou?

Eu, Dr. Augusto Cury, quero lembrar a você que a flexibilidade e a adaptabilidade são características que todos devemos cultivar.

Já fui "premiado" diversas vezes em minhas palestras com falhas no microfone, mesmo quando usava aparelhos de última geração. Em vez de criticar os organizadores e transformar isso num problema, sempre brinco que isso foi programado para treinar a superação do estresse dos ouvintes.

Certa vez, o som falhou e não voltou. Havia mais de mil participantes. Não tive dúvidas, falei aos gritos. Se os atores na Grécia antiga falavam aos brados nos imensos teatros, por que eu não poderia? Se não for possível ao Eu mudar o ambiente, ele deve mudar a si mesmo. Se não o fizer, será vítima e não ator principal do seu script de vida.

43.

Infelizmente há jovens de 10, 15 ou 20 anos com idade emocional mais avançada do que muitos idosos de 80 ou 90 anos. Têm um Eu engessado e autossabotador. São especialistas em criticar os outros, o que representa o sintoma mais evidente de uma emoção envelhecida. Querem tudo na hora. Perderam o vigor da vida, não têm pique para se aventurar, construir oportunidades, começar tudo de novo depois de tropeçar.

Felizmente, a emoção humana pode e deve rejuvenescer. Felizmente, podemos todos os dias relaxar e aprender a fazer muito do pouco.

Por isso, há idosos com idade biológica de 80 anos, mas com um vigor inacreditável. Amam a vida, sair, viajar, se aventurar, conhecer pessoas, inventar e se reinventar. Desenvolveram intuitivamente um Eu gerente, que não se submete ao medo da morte, ao pessimismo, ao sofrimento por antecipação... fazem da vida um show.

Minha ferramenta de saúde emocional de hoje para você é: cuide da sua emoção pra que ela também se mantenha jovem!

44.

Imagine um promotor austero e coerente no fórum, mas que demora para tomar decisões corriqueiras no dia a dia. Imagine uma enfermeira que cuida dos seus pacientes com dedicação, mas dá migalhas de esperança para si mesma. Imagine um estudante aplicado em sala de aula, que sabe toda a matéria, mas o ato de fazer uma prova trava sua inteligência.

Todas essas pessoas são especiais em determinadas áreas, mas falham muito em outras. Não entenderam que seus maiores inimigos estão em sua mente e não no teatro social. Não aprenderam a decifrar o código da proteção da emoção.

Saiba: ninguém pode ser mais injusto conosco do que nós mesmos. Devemos lutar contra nossas mazelas psíquicas e não nos intimidarmos dentro de nós.

45.

Você já observou como há muitos jovens e adultos capazes, cultos, espertos, com raciocínio brilhante, mas que não produzem nada de grandioso? Enterram suas habilidades e asfixiam seus sonhos em sua ansiedade por resultados imediatos.

Não pensam em nada que vá além do seu umbigo, suas necessidades, seus problemas. Parecem não enxergar as dificuldades dos outros.

Quem quer deixar um legado, seja para sua família, seus amigos, sua empresa ou para a sociedade, tem de abandonar seu projeto egoísta e pensar no outro. Quem quer conquistar a admiração de seus íntimos tem de se fazer pequeno e dizer palavras nunca ditas, para surpreendê-los e encantá-los.

Duvide do controle que o egoísmo exerce sobre você! Vá além dessa prisão que encarcera o Eu!

46.

Me diga uma coisa: você cultiva a gratidão em sua vida? Consegue ser grato pelas coisas que tem? Ou fica pensando naquilo que ainda não tem?

Ser altruísta nos permite incluir, encorajar, estimular os outros. Permite que a gente expresse a grandeza da alma, a generosidade, a compaixão e a bondade.

Nos vacina também contra toda forma de discriminação e contra o estrelismo, o individualismo e o egocentrismo...

Ser apaixonado pela humanidade, doar-se e contribuir com a sociedade não deve ser um sacrifício, mas um insondável prazer feito sem alarde.

Ser uma pessoa repleta de gratidão é apostar no ser humano e acreditar na vida, mesmo que as pessoas e as circunstâncias que nos cercam nos estimulem a ser pessimistas.

É ser rápido em agradecer e lento em reclamar.

47.

As pessoas que têm um trabalho intelectual mais intenso, como médicos, psicólogos, jornalistas, executivos e professores, são mais atingidas pela Síndrome do Pensamento Acelerado.

Dou várias conferências para meus colegas médicos e fico impressionado ao constatar que somos doentes cuidando de doentes.

Há professores com déficit de memória intenso porque não administram sua psique adequadamente. O cérebro deles bloqueia a memória para pensar menos e poupar mais energia. Ou seja, uma mente estressada diminui o campo de visão.

Lembre-se: dar um choque de gestão na mente humana para administrar a produção de pensamentos é condição básica e insubstituível para se ter saúde psíquica, tranquilidade e saúde social! Encontre, nem que seja em breves intervalos, momentos que lhe tragam saúde psíquica e qualidade de vida.

48.

Você já notou que às vezes somos incoerentes diante dos pequenos problemas e lúcidos diante dos grandes?

Um olhar de desprezo ou a visão de um inseto podem provocar uma crise de ansiedade, impedindo e obstruindo a inteligência. O volume de ansiedade ou sofrimento pode ser tão grande que reagimos sem lucidez.

Portanto, minha ferramenta de saúde emocional de hoje para você é: se você tiver uma experiência com alta carga de ansiedade emocional, lembre-se de que é preciso atuar.

Gerencie seus pensamentos, administre sua emoção, duvide da sua incapacidade, questione sua fragilidade, veja as coisas por múltiplos ângulos.

Não se deixe dominar por fobias e aversões... exija ser livre!

49.

Muitos alunos não têm consciência de que a lei do menor esforço os faz desperdiçar seu potencial intelectual, sua capacidade de superar dificuldades e de criar e aproveitar oportunidades.

Não prestam atenção nas aulas, mantendo conversas paralelas, viajando pelo imaginário, não se preocupando com o futuro... Da sua agenda diária não faz parte estudar, ler, criar, ter metas.

Eu fui um aluno assim! No segundo ano do ensino médio, eu era a segunda nota da classe – de baixo pra cima. Ninguém acreditava em mim. A lei do menor esforço havia sepultado meu potencial intelectual.

Até que decidi que queria estudar medicina para ajudar os outros e me realizar profissionalmente. Dei uma grande virada e interrompi minha trajetória irresponsável. Descobri que o sucesso é sonhar com muita disciplina! E essa é a ferramenta de saúde emocional que quero compartilhar com você hoje: deixe de lado a lei do menor esforço e sonhe com disciplina!

50.

Infelizmente, a prevenção, estrela da medicina biológica, sempre foi colocada em segundo plano pela medicina psicológica.

Esperar o ser humano adoecer para depois tratá-lo é financeiramente caro e emocionalmente injusto.

Com muita humildade, nos meus textos e nos meus livros, faço um grande esforço para produzir ferramentas preventivas. O que me move não é a fama, mas a contribuição, ainda que mínima, para a humanidade.

E falar em prevenção psicológica é falar do Eu como gestor psíquico, qualificador dos pensamentos, protetor da emoção, filtrador de estímulos estressantes, editor e reeditor das janelas da memória.

Se você usar todas essas ferramentas que tenho abordado neste livro, estará cuidando da sua saúde psicológica. Previna-se!