



Gestão da Emoção

AUGUSTO CURY

Introdução



OLÁ, SEJA BEM-VINDO(A) À AGE – ACADEMIA DE GESTÃO DA EMOÇÃO!

Você está em uma missão de salvar seu Eu interior para ter condições de participar de uma missão maior de ser luz para o mundo. A partir de agora você entra em uma experiência não só de aprendizado, mas de transformação com entretenimento.

Lembre-se de que você é uma joia única no teatro da existência!

APRESENTAÇÃO DO CURSO

O Curso de Gestão da Emoção, consiste em um treinamento intensivo cujo principal objetivo é proporcionar, por meio de técnicas de gestão da emoção e de ferramentas psicopedagógicas multifocais, o desenvolvimento e/ou aprimoramento das habilidades emocionais na construção da qualidade de vida e da construção de relações saudáveis.

O curso é fundamentado na Teoria da Inteligência Multifocal (TIM) desenvolvida pelo psiquiatra, escritor e pesquisador, Dr. Augusto Cury. A TIM analisa o funcionamento da mente, os Fenômenos que constroem os pensamentos, a formação de pensadores e a liderança e resgate do Eu no gerenciamento da psique. Ela engloba a psicologia, a sociologia, a psicopedagogia e a filosofia.

É muito mais fácil desenvolver um Eu com “defeitos” estruturais: radical, extremista, robotizado, fóbico, obsessivo, tímido, inseguro, omissor, dissimulador, intolerante, impulsivo, ansioso, hipersensível, insensível, controlador, punitivo, autopunitivo, com necessidade neurótica de poder, de evidência social e de estar sempre certo, portanto cuidar de nosso futuro emocional e interpessoal é de capital relevância.

Quem não tem algumas destas características, ainda que minimamente? Que psiquiatra, psicólogo, médico não tem avarias em seu arcabouço psíquico? O problema não é tê-las, mas reconhecê-las e reconhecendo-as é preciso saber o que fazer com elas.

Só se acha perfeito quem nunca se arriscou a sair da superfície. Temos a possibilidade de ficar na superfície, ou de entrar em camadas mais profundas da nossa mente. É uma escolha fascinante, mas nada fácil.

Entrar nas camadas mais profundas de nosso ser, significa entrar em contato também com nossos medos, angústias e dores. Significa tirar as máscaras que, muitas vezes, usamos para nos proteger e, conseqüentemente, assumir a responsabilidade por nossas decisões.

Mas uma coisa é possível afirmar: quem procurar conhecer os mecanismos básicos da formação do Eu, terá grande chance de fazer escolhas mais inteligentes em sua vida, enfrentará seus desafios com equilíbrio emocional, poderá ter um caso de amor consigo e com sua história, poderá construir relacionamentos mais saudáveis e duradouros e, como resultado, será mais feliz!

Portanto, querido(a) cursista, os primeiros questionamentos que lhe faço são, em uma escala de 0 a 10:

O QUANTO VOCÊ ESTÁ DISPOSTO(A) A FAZER ESSA FASCINANTE VIAGEM PARA DENTRO DE SI MESMO?

() 1 () 2 () 3 () 4 () 5
() 6 () 7 () 8 () 9 () 10

O QUANTO VOCÊ ESTÁ DISPOSTO(A) A MERGULHAR NOS ESTUDOS PROPOSTOS NESTE CURSO E A PRATICAR AS FERRAMENTAS ENSINADAS?

() 1 () 2 () 3 () 4 () 5
() 6 () 7 () 8 () 9 () 10

O QUANTO VOCÊ ESTÁ DISPOSTO(A) A INVESTIR EM VOCÊ MESMO, PARA CONQUISTAR O MELHOR ANO DE SUA VIDA?

() 1 () 2 () 3 () 4 () 5
() 6 () 7 () 8 () 9 () 10

Pense bem antes de responder a essas questões, pois se a sua resposta for menor que 7, talvez não seja o momento adequado para esse investimento, pois podemos fornecer as melhores e mais modernas técnicas e ferramentas existentes, e você poderá não aproveitar ao máximo tudo isso.

Se a sua resposta for 7 ou 8, lembre-se de que encontrará muitos desafios nesse processo e precisará de muita disciplina e determinação para não desistir, mas se a sua resposta for 9 ou 10, agarre-se a essa energia e motivação toda para mudar sua história a partir de hoje.

PREPARAÇÃO PARA AS AULAS

Como afirma o Dr. Augusto Cury:

“A proposta do curso é apresentar de maneira objetiva e prática, como funciona a mente humana, e como podemos treinar nosso pensamento, por meio de poderosas Técnicas de Gestão da Emoção”.

Apesar da possibilidade de o Curso ser concluído em 4 Semanas, sugerimos que você reveja as aulas quantas vezes forem necessárias e pratique as técnicas ensinadas diariamente, até que se tornem hábitos, transformando-o em gestor de suas emoções e líder de si mesmo.



DICAS IMPORTANTES:

- Assista aos vídeos, ou ouça aos áudios calmamente, quantas vezes forem necessárias, até assimilar todo conteúdo;
- Anote todos os pontos que forem importantes para você;
- Realize todos os exercícios propostos no material de apoio e na plataforma. Você poderá imprimir o material ou adotar um caderno para isso. É importante que escreva suas reflexões,

dessa maneira você conseguira organizar seus pensamentos e acompanhar seu desenvolvimento nesta jornada;

- Pratique diariamente as técnicas e ferramentas ensinadas.

Prática é a palavra-chave para a mudança e o sucesso. Ela é vital, em todas as áreas de nossa vida!

Educadores precisam treinar habilidades de Gestão da Emoção, para estimular filhos e/ ou alunos a:

- Lidar com a dor de maneira inteligente, não se curvando a ela;
- Transformar perdas em ganhos;
- Transformar crises em oportunidades;
- Transformar os dias mais tristes em resiliência, coragem e ousadia.

Atletas que não treinam e abandonam seu projeto de condicionamento físico, como poderão definir adequadamente a musculatura, respirar melhor, ter a função cardíaca eficiente? Impossível.

Para se tornar um bem sucedido gestor da emoção, você deve treinar todos os dias. É como se exercitar em uma academia, se você for por alguns dias e parar, não vai ter resultados. Da mesma forma que treinamos com disciplina para desenvolver a musculatura de nosso corpo, devemos exercitar nossa musculatura emocional, para que se fortaleça e saibamos agir corretamente, de acordo com as situações que se apresentarem.

Empreendedores que não treinam sua capacidade administrativa, como poderão libertar seu imaginário, responder às expectativas de sua empresa, desafios de seu país, habilidade para cuidar do fluxo de caixa e melhorar a performance de seus produtos? Impossível.

Portanto, caro cursista, treine as Técnicas de Gestão da Emoção diariamente, nestas 4 Semanas.

- 1) Observe** seus comportamentos com o olhar multifocal;
- 2) Identifique** os comportamentos que lhe prejudicam, e precisam de mudança;
- 3) Analise** os conteúdos estudados para saber qual técnica/ferramenta é a mais indicada para a situação que está enfrentando;
- 4) Aplique:** treine as técnicas/ferramentas diariamente, não apenas nessas 4 Semanas.

Viajar para
dentro de
si mismo

VIAJAR PARA DENTRO DE SI MESMO

Se você entrar num avião de última geração, ficará perplexo com a quantidade de instrumentos de apoio à navegação. Mas, de que adianta haver tais instrumentos se o piloto não sabe usá-los? De que adianta o Eu, que é o centro de sua personalidade, sua consciência crítica e capacidade de fazer escolhas, ter recursos para dirigir o psiquismo ou o intelecto humano, se não tem conhecimentos básicos desses instrumentos, nem desenvolve as mínimas habilidades para operá-los?

A mente humana é mais complexa que qualquer aeronave, mas quem tem nos ensinado a pilotá-la? Quem tem nos ensinado a utilizar todas as capacidades que existem em nossa mente, para que possamos alçar voos altos e seguros? Quem tem nos ensinado a enfrentar as rotas turbulentas das perdas e frustrações que a vida nos apresenta?

“Ninguém pode conquistar o mundo de fora se não aprender a conquistar o mundo de dentro.”

- Augusto Cury

E o primeiro passo para conquistar o mundo de dentro e assumir o controle de nossa aeronave mental, é conhecendo-os. E para isso, é preciso interiorizar-se, olhar para dentro de si mesmo e mapear-se.

A arte de se mapear é se perceber de maneira específica, é conhecer seus pensamentos e emoções, seus medos e sonhos, limitações e fortalezas. É ter um olhar atento a sua forma de agir e reagir diante das diferentes situações do dia a dia. É enumerar e esquadrinhar os conflitos para se reconstruir. Mapear-se é entrar em contato com nossa realidade sem máscaras e disfarces.

O Eu só pode reconstruir suas rotas, gerenciar sua ansiedade, proteger sua emoção se tiver um mapa nas mãos, para se movimentar no intangível e “escuro” universo mental.

Sem nos conhecermos minimamente, não desenvolveremos autoconsciência, e, sem ela ficaremos confusos nos solos do nosso psiquismo. Atiraremos para todos os lados, mas não acertaremos os alvos fundamentais. Conhecer o funcionamento da mente permite desvendarmos os territórios psíquicos, adquirir ferramentas para o autoconhecimento e a construção de relações saudáveis em nossas vidas.

Além de todo o conhecimento transmitido neste curso, todos os dias, durante as 4 semanas, você terá acesso às melhores e mais potentes técnicas e ferramentas que contribuirão para o melhor ano de sua história.

PREPARADO PARA ASSUMIR O CONTROLE DE SUA AERONAVE PSÍQUICA?

Então, aperte o cinto e comece a viajar pelo autoconhecimento.

FERRAMENTA: RODA DA GESTÃO EMOCIONAL

Como primeira ferramenta de autoconhecimento, propomos a RODA DA GESTÃO EMOCIONAL.

Escolha um local tranquilo, no qual não será interrompido(a), respire profundamente, e com um lápis pinte o nível de intensidade que percebe cada uma das emoções, no seu momento atual. Imagine que o centro da roda é a seu Eu, sua consciência crítica, sua capacidade de escolhas inteligentes. Quanto mais baixa for a pontuação em cada item apresentado, maior será sua capacidade de autogestão.



Por exemplo:



Agora é a sua vez!

De 1 a 10, como você avalia o nível de sua autogestão emocional em cada um dos itens?
Sendo 1: não lhe representa; e sendo 10: lhe representa totalmente.



REFLEXÃO PARA PREENCHER SUA RODA DA GESTÃO DA EMOÇÃO:

- 1.** Ansiedade: meu nível de ansiedade durante o dia é muito alto, a ponto de prejudicar minha rotina, minha concentração e produtividade? Ou é um nível de ansiedade produtivo, que me motiva?
- 2.** Impaciência: em situações normais do dia a dia, fico impaciente ou irritado quando tenho que esperar para conseguir algo? quero tudo na hora, não consigo esperar?
- 3.** Autocobrança exagerada: cobro-me excessivamente, qualquer erro ou falha é algo imperdoável? Sinto que preciso dar conta de tudo sozinho(a)? Costumo ser muito perfeccionista?
- 4.** Baixa autoestima: tenho dificuldade de aceitar minhas próprias limitações, de aceitar-me como sou e não me valorizo?
- 5.** Desânimo: sinto faltar energia e motivação constantemente para executar as mais diferentes tarefas diárias como: trabalhar, estudar e cuidar de mim mesmo? Sinto-me mais cansado até para momentos de lazer?
- 6.** Sofrimento por antecipação: tenho o hábito de sofrer por coisas que ainda não aconteceram?
- 7.** Dificuldade em lidar com frustrações: quando meus desejos ou expectativas não são satisfeitos, o nível de frustração e impotência que sinto levam-me a um descontrole emocional?
- 8.** Dores de cabeça ou musculares: sinto frequentemente dores de cabeça ou musculares?
- 9.** Timidez em excesso: a timidez e vergonha prejudicam minha

interação social ou exposição no trabalho ou escola?

10. Hipersensibilidade emocional: qualquer crítica ou ofensa consegue abalar meu humor? Fico excessivamente magoado(a) quando alguém me diz algo diferente do que espero?

11. Descontrole emocional: tenho alteração de humor e atitudes impulsivas e descontroladas diante de acontecimentos negativos e imprevistos?

RESULTADO:

Pontuação até 3: Estado de conforto! Parabéns você possui uma boa gestão emocional, mas continue alerta!

Pontuação de 4 a 6: Estado de atenção e cuidado! Provavelmente apresenta alguns sintomas psicossomáticos, como dor de cabeça, distúrbios do sono e outros. Neste curso, traremos muitas ferramentas que o(a) ajudarão a obter maior controle de sua emoção, assumindo o controle de sua gestão psíquica.

Pontuação de 7 ou mais: Estado de emergência o descontrole. Sua emoção está extremamente adoecida e precisa de cuidados urgentes! Mas fique tranquilo(a), pois em 4 semanas você terá acesso a ferramentas poderosas da Gestão da Emoção. Comprometa-se consigo e as pratique todos os dias.

QUESTÕES PARA ANALISAR SUA RODA

1. Quais emoções apresentam pontuações mais baixas?

2. Quais emoções apresentam pontuações mais altas?

3. Como essas emoções (pontuação alta) têm influenciado sua saúde física e emocional, sua qualidade de vida e seus relacionamentos?

4. Identifique em sua roda, quais emoções necessitam de ser trabalhadas, faça o mapeamento, descrevendo seu estado atual e o estado que deseja atingir. Em seguida, descreva o que essa conquista muda em sua vida e em seus relacionamentos.

Exemplo:

EMOÇÃO: baixa autoestima

ESTADO ATUAL: Eu não tenho coragem de olhar nos olhos das pessoas, ando com o corpo encurvado para baixo, sinto-me inseguro(a) e até inferior às outras pessoas.

ESTADO DESEJADO: Conseguir olhar nos olhos das pessoas, falar com firmeza, com o corpo ereto, transmitindo autoconfiança e acreditando no meu valor e no meu potencial.

O QUE MUDA? Com a autoestima elevada e com autoconfiança poderei ter relacionamentos mais saudáveis com as outras pessoas, sem me menosprezar. Conseguirei me posicionar com segurança e expandir meus horizontes pessoais e profissionais.

Agora é sua vez:

EMOÇÃO:

ESTADO ATUAL:

ESTADO DESEJADO:

O QUE MUDA?

EMOÇÃO:

ESTADO ATUAL:

ESTADO DESEJADO:

O QUE MUDA?

Querido(a) aluno(a), o primeiro passo para melhorar sua Roda das Emoções e conseguir uma saúde emocional mais saudável, você já deu: investir em si mesmo, participando deste treinamento intensivo de 4 Semanas para o melhor ano de sua história!

Parabéns!

TÉCNICA DO SILÊNCIO PROATIVO – A ORAÇÃO DOS SÁBIOS

A primeira Técnica da Gestão da Emoção que precisa aprender, é o Silêncio Proativo, não deixando que uma emoção tóxica assuma o controle de suas ações. Lembre-se de que no foco de tensão, dominado por emoções mais tóxicas e intensas, sem o controle do Eu, podemos cometer as maiores atrocidades, destruir relacionamentos e ferir o outro, na maioria das vezes, as pessoas que mais amamos.

No Silêncio Proativo você se silencia por fora para dialogar internamente, bombardeando-se com perguntas inteligentes, repensando suas possíveis reações diante de situações do seu dia a dia nas quais, instintivamente, reagiria de modo impulsivo.

Dessa maneira, conseguimos evitar fomentar ainda mais a Síndrome “Predador-Presa” (que estudaremos na semana 2), da “ação/reação”, assumindo atitudes e posicionamentos mais serenos e responsáveis, pilotando nossa aeronave mental de maneira mais saudável.

Muitas vezes o outro não merece uma atitude inteligente e saudável de sua parte, mas sua emoção merece ser saudável, você merece manter seu equilíbrio emocional para não adoecer.

Treine fazer uma viagem para dentro de si e realizar a “Oração dos Sábios”: no momento de tensão, determine não agir por impulsividade, cale fora e converse consigo, buscando as melhores alternativas, as melhores respostas.

DESAFIO AGE: 1º DIA

Seu desafio nesta semana é começar a praticar o Silêncio Proativo.

Todas as vezes que se sentir incomodado(a) por emoções ruins, que aprisionam seu Eu, antes de agir/reagir por impulsividade: PARE, RESPIRE PROFUNDAMENTE e DIALOGUE consigo.

Mapeie os pensamentos perturbadores que detonam essas emoções e critique-os veementemente. Analise as consequências das possíveis alternativas e escolha a mais inteligente visando o bem-comum.



age