



Gestão da Emoção

AUGUSTO CURY

Fazer
higiene
mental e
resgatar o
prazer de
viver

FAZER HIGIENE MENTAL E RESGATAR O PRAZER DE VIVER!

“Educação mundial está doente, formando pessoas doentes, para uma sociedade doente!”
– Augusto Cury

Infelizmente estamos no tempo da pedra em relação a Gestão da Emoção. Poucos são privilegiados em conhecer ferramentas e técnicas essenciais para a autogestão emocional. E você é uma dessas pessoas – Parabéns por participar deste curso!

Como Augusto Cury diz: “Se as pessoas de todas as idades e de todos os povos descobrissem essas técnicas e se soubessem do poder surpreendente que está dentro delas, deixariam de ser espectadores passivos das suas situações e passariam a ser roteiristas mais criativos de sua história.

Segundo o diretor da OMS – Organização Mundial da Saúde, Tedros Adhanom Ghebreyesus, **há uma morte por suicídio a cada 40 segundos**. No Brasil, a taxa de índice de suicídio aumentou em 7%.

Quando alguém tenta o suicídio, a carga genética de cada uma dos trilhões de células do corpo entra em pânico, pois estão programadas para viver e não para morrer. Quem atenta contra sua própria vida precisa estar consciente de que na realidade não quer matar a existência, mas a dor, as perdas, a angústia, o sentimento de abandono e de culpa. Como não é possível matar a psiquê, tentam destruir o corpo.

O problema é que muitas pessoas se ancoram no que tem de pior, no seu lixo mental.

Um EU doente, que não reconhece sua força, que não se vê como um vencedor que, como Dr. Cury diz, você foi o maior alpinista, o maior nadador e maratonistas da história, você concorreu com inúmeros espermatozoides para nascer, lutou bravamente e conquistou seu direito de viver.

Mas infelizmente, milhares de pessoas que nasceram vencedores, diante dos desafios inerentes ao crescimento, sem suporte emocional, sem conhecer as técnicas da Gestão da Emoção, sem saber reciclar o lixo psíquico, adoece. Milhões de suicídios poderiam ser evitados se nosso Eu deixasse de ser uma marionete e aprendesse a intervir e reciclar o sentimento de culpa, a autopunição, o humor depressivo, o sentimento de abandono.

FAÇA UMA HIGIENE MENTAL PRATICANDO A MESA REDONDA DO EU E RESGATE O PRAZER DE VIVER

Uma das mais poderosas técnicas da TIM é a Mesa Redonda do EU! Aprenda a dialogar consigo, questionar seus medos, seus fantasmas, suas angústias. Tenha um diálogo sincero consigo, identificando e debatendo com suas Janelas Killer.

Quem pratica essa técnica, ainda que intuitivamente, ou seja, sem uma consciência clara dela, poderá ter um autoconhecimento mais profundo, interpretar com inteligência as próprias emoções, realizar um autodiálogo honesto, proativo e transparente para reciclar seu lixo mental, seus pensamentos perturbadores e emoções angustiantes!

Também poderá resgatar e expandir de forma sustentável sua autoconfiança, autonomia e autoestima! Além disso, poderá ser, cada vez mais, um notável investidor em sua vida emocional e da sua sociedade!

PARA QUEM PREFERE FICAR ANCORADO NO SEU PRÓPRIO LIXO MENTAL

Poderá se formar como uma pessoa emocionalmente frágil e insegura. Terá mais possibilidades de ser hiperpreocupada com opinião dos outros. Poderá ser um péssimo poluidor do seu planeta mente, saturando-o de pensamentos pessimistas, mórbidos, fóbicos, coitadistas (autopiedade doentia) e conformistas! Poderá, ainda, fragmentar sua segurança, ousadia, determinação e capacidade de lutar pelos seus sonhos e seus projetos de vida.

Todos os dias devemos ter um autodiálogo inteligente para domesticar nossos fantasmas mentais! Mas saiba que nunca seremos diretores plenos das nossas próprias emoções. Sempre produziremos lixos mentais e emocionais, mas podemos transformá-los em adubos para crescermos.

Não é uma tarefa fácil, mas verdadeiramente possível, desde que você seja disciplinado(a) e persistente, praticando todas as ferramentas e técnicas que tem aprendido neste curso.

Todos os dias, faça o Autodiálogo inteligente, questione seus pensamentos, seus sentimentos e suas atitudes. Pergunte o porquê pensa, sente e age de determinadas maneiras. Não deixe que pensamentos perturbadores e emoções tóxicas determinem suas escolhas. Enfrente tudo que rouba sua tranquilidade, sua paz de espírito e sua saúde.

Você pode e deve ser feliz, ter saúde emocional, construir relacionamentos saudáveis.

**SUGESTÃO:**

livro: O Futuro da Humanidade de autoria de Augusto Cury (2009)

Gostaríamos de compartilhar um depoimento de alguém de nossa equipe que aprendeu a fazer a higiene mental e assumiu o controle de sua aeronave psíquica, a partir dos ensinamentos deste curso. O relato dele sobre o conteúdo dessa ferramenta foi uma sensação emocionante para nós.

“Meu nome é Rafael, faço parte da equipe da academia de Gestão da Emoção e assistindo à essa Ferramenta 10, me fez querer dividir com vocês a minha história. Esse curso está parecendo que foi feito para mim. Nos últimos meses, passei por uma situação bem complicada.

Meu pai tentou se matar 5 vezes...

Não foi fácil o que a gente passou. Receber uma ligação de que uma pessoa que você sempre viu bem, que você sempre considerou “o todo

poderoso”, acabou de tentar se matar é algo difícil de digerir.

Meu pai sempre demonstrou ser forte. Nunca tinha visto ele ficar doente. Nunca tinha visto ele faltar nem 1 dia no trabalho. Nunca vi ele reclamar da vida dele. Na verdade, nunca tinha ouvido nada muito profundo sobre o que passava com ele. Por fora, parecia que estava tudo bem. Mas na prática nós não tínhamos muita conexão. Era difícil de nos abraçarmos. Era sempre aquele tapinha nas costas de longe. Dizer “eu te amo” soava meio robótico. A gente quase nunca falava. A gente não conseguia se aproximar.

Na vida toda, eu nunca tinha visto ele chorar.

Chegar na casa dele depois de receber a ligação de que ele tinha tentado se suicidar foi um choque de realidade.

Nunca imaginei que ele poderia estar tão destruído por dentro. Ver ele com lágrimas nos olhos mexeu comigo. Eu nunca tinha ouvido ele com o coração.

E a partir do momento em que ele se permitiu falar do que estava sentindo, eu também passei a escutar com muito mais carinho e atenção.

É difícil dizer que tudo isso foi bom. Ele sofreu e ainda sofre bastante com essa depressão. Mas, de verdade, posso dizer que hoje somos muito mais amorosos um com o outro.

Hoje nos abraçamos muito mais. Nunca tinha abraçado ele de coração com coração. Foi uma sensação indescritível.

Hoje nos falamos mais. Somos mais livres para expressar os nossos sentimentos. E tenho muita gratidão e orgulho pela pessoa que ele é.

Sou grato por tudo que passei na vida e grato por evoluir cada vez mais como ser humano.”

Como este conteúdo está se conectando com a sua história?

O que mais mexeu com você? Quais as maiores reflexões que você já fez? Quais as mudanças que você já começou a fazer na sua vida?

Você sabe quais área de sua vida precisa melhorar?

Faça as ferramentas Roda da Vida, para essa análise.

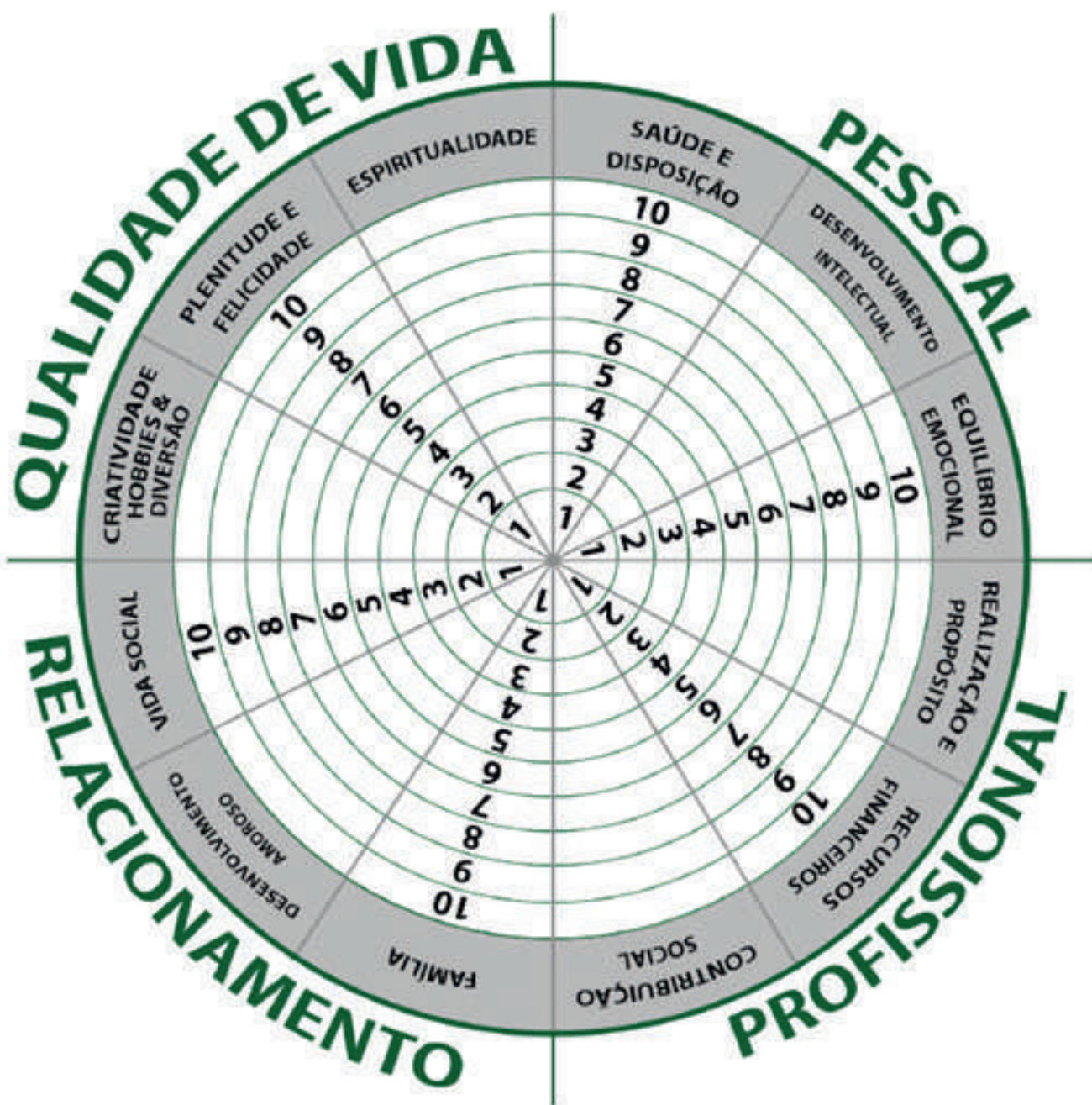
A roda da vida, originalmente desenvolvida pelos hindus, é composta por um círculo de 12 divisões, contendo as esferas consideradas mais importantes para a qualidade de vida e saúde psíquica de um indivíduo. A partir dessa investigação, são identificados os pontos que devem ser mudados para que o indivíduo tenha mais harmonia entre vida pessoal e profissional.

FERRAMENTA: RODA DA VIDA

Escolha um local tranquilo, no qual não será interrompido(a), respire profundamente e viaje no mundo de seus pensamentos e emoções.

Com um lápis de cor, pinte cada área, de acordo com o seu nível de satisfação ou percepção, relacionando-a ao momento atual, de 1 a 10, sendo 1 pouco ou nada satisfeito, e 10 plenamente satisfeito.





ORIENTAÇÕES PARA A FERRAMENTA RODA DA VIDA

ÁREA PESSOAL

- **Saúde e Disposição:** Costuma dormir profundamente? Sente que o seu sono foi restaurador? Pratica alguma atividade física? Como está seu grau de energia, vitalidade e motivação? Você sabe quais alimentos são e não são saudáveis para o seu corpo? Você respeita? Quando doente você procura um médico e segue a orientação dele?

- **Desenvolvimento Intelectual:** Costuma usar parte de seu tempo de folga com atividades de autoaperfeiçoamento que podem lhe proporcionar uma vida pessoal e profissional melhores? Mantêm-se atualizado em sua área profissional e de interesse?

- **Equilíbrio Emocional:** Consegue gerenciar e proteger suas emoções, de modo a não se deixar levar por sentimentos destrutivos? Consegue ser assertivo nas situações de conflito? Administra o estresse e a ansiedade no seu dia a dia?

ÁREA PROFISSIONAL

- **Realização e Propósitos:** Você está satisfeito com a sua atividade profissional? Sente-se realizado? Tem perspectivas de crescimento e desenvolvimento profissional?

- **Recursos Financeiros:** Esta área se refere ao seu ganho monetário, dinheiro advindo de seu trabalho, investimentos etc. Como está o seu equilíbrio financeiro? O seu padrão de vida é compatível com os seus ganhos? Você ganha o que precisa para ter uma boa qualidade de vida?

- **Contribuição Social:** Desenvolve algum trabalho voluntário, ou tem contribuído de alguma forma com o outro, ou com o mundo de modo geral?

ÁREA DE RELACIONAMENTOS

- **Família:** Nesta área deve avaliar não o quanto você ama sua família (filhos, pais, irmãos, avós etc.), mas seu relacionamento com eles. Possui um relacionamento de harmonia, de diálogo e de respeito? Está satisfeito com a quantidade e a qualidade do tempo que tem passado com os eles?

- **Desenvolvimento Amoroso:** Existe harmonia no seu relacionamento? Qual a participação dele(a) em sua vida? Vocês conversam e compartilham situações, sentimentos e emoções regularmente? Vocês compartilham as suas vidas, ou vivem vidas isoladas?

- **Vida Social:** O seu convívio social te satisfaz? O seu círculo de amigos te energiza e nutre? Você costuma se reunir com eles ou passear regularmente?

ÁREA DE QUALIDADE DE VIDA

- **Hobbies e Diversão:** Nesta área, deve avaliar não o quanto você tem investido e está satisfeito com a realização de atividades que lhe dão prazer.

- **Plenitude e Felicidade:** Sente-se plenamente satisfeito consigo, com as escolhas que fez até o momento, com a vida que leva? Se julga uma pessoa feliz e plena, independentemente das dificuldades que tem encontrado em seu caminho?

- Espiritualidade: Independentemente de sua religião, você possui alguma crença que serve de suporte, ou acredita em uma sabedoria maior que rege a vida? Sente-se inspirado, em todos os momentos, a agradecer o dom da vida? Está satisfeito com sua espiritualidade?

Após fazer a ferramenta, faça as seguintes reflexões:

Qual área está com a menor pontuação?

Como esta área pode afetar as outras áreas de sua vida?

Como você se sente em relação a isso?

DESAFIO AGE:

O importante não é, simplesmente, identificar o nível de satisfação em cada área, mas tornar-se consciente de que o espaço em branco é uma oportunidade para pensar em mudanças necessárias e em estratégias para colocar em ação.

Assim, seu desafio é pensar em estratégias para atingir sua Roda da Vida Ideal, e colocá-la em ação. Escreva abaixo suas estratégias

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



age