



Gestão da Emoção

AUGUSTO CURY

Os fortes
compreendem,
os frágeis
condenam

OS FORTES COMPREENDEM, OS FRÁGEIS CONDENAM

**QUEM É DE FATO FORTE E PODEROSO NA SOCIEDADE?
OS QUE GRITAM, USAM AS ARMAS OU O SEU PODER POLÍTICO
E FINANCEIRO PARA DOMINAR OS OUTROS?**

Não! Na Academia de Gestão da Emoção, estes são frágeis!

Os fortes usam a sua inteligência, a maturidade e a capacidade para aplaudir as pessoas e levá-las a fazer a mais importante viagem que um ser humano precisa realizar: uma viagem para dentro de si mesmo.

A humanidade sempre teve um diagnóstico errado de quem são as pessoas verdadeiramente fortes, maduras e inteligentes; capazes de mudar o traçado da história, pelo menos da própria história.

Agora, faremos um diagnóstico correto:

• Os fortes são compreensivos com os outros e, além disso, sabem reconhecer os seus próprios erros!

Uma pessoa que pensa assim está em evolução constante. Tende a ser cada vez mais empática, generosa, socialmente influenciadora, colecionadora de amigos e promotora da saúde emocional em sua família e no ambiente empresarial. Também se tornará um ser humano, pouco a pouco, mais tranquilo e paciente, um profissional mais competente, que sabe liderar e motivar equipes.

- **Os frágeis, no território da emoção, condenam todos os erros dos outros e, quando fazem algo de errado, tentam esconder a qualquer custo.**

Uma pessoa que age dessa forma poderá ser um sabotador de suas habilidades profissionais e de sua saúde psíquica, bem como a dos seus filhos, cônjuge e colaboradores. Terá grande possibilidade de ser punitivo e autopunitivo, um ser humano solitário, ainda que rodeado por multidões. Terá dificuldade de construir relações sociais saudáveis e estáveis.

- **Os fortes usam a inteligência, enquanto os fracos usam a violência.**

Estamos vivendo uma época de alto índice de violência, inclusive física. As pessoas extremamente estressadas, atarefadas, adoecidas, não conseguem enfrentar seus dilemas com sabedoria, portanto, agredem. Como se sentem machucadas mental e emocionalmente, querem produzir a mesma dor no outro. Os fortes pensam antes de agir e reagir, conseguem analisar causas e consequências tanto de seus comportamentos, quanto dos outros, por isso, suas escolhas são mais inteligentes.

- **Os fortes usam as ideias, os fracos as armas.**

Os fortes submetem-se ao debate, os fracos impõem suas verdades. Os fortes não têm medo de expressar suas opiniões, mesmo que sejam contrárias às dos outros, mas o fazem com assertividade e empatia. Os fortes amam o debate de ideias, usam seus conhecimentos e experiências para construir pontes e não muros.

COMO TER UM EU FORTE?

1º MUDE DA ERA DO APONTAMENTO DE FALHAS, PARA A ERA DA CELEBRAÇÃO DOS ACERTOS

Sabe quantos acertos passam despercebidos?

Culturalmente, o erro é visto como algo extremamente ruim. Somos treinados a sentir culpa e vergonha por nossas falhas. Todo mundo pode cometer erros, e não podemos negar que muitos podem ter consequências e, às vezes, graves. Mas é preciso ter um olhar multifocal e entender que não somos perfeitos e, principalmente, podemos aprender com nossos erros.

Um EU forte usa cada dor como uma oportunidade para aprender lições, cada erro, como uma ocasião para corrigir rotas; cada fracasso, como uma chance para ter mais coragem.

Quem consegue entender que o erro faz parte do processo de desenvolvimento do ser humano, critica-se menos, é mais tolerante com os erros e falhas do outro.

2º RECONHEÇA SUAS FALHAS

Ninguém é digno do pódio, se não reconhecer seus fracassos. Ninguém é digno do sucesso, se não utilizar suas derrotas e seus dias mais tristes para seu aprendizado. Os fortes reconhecem seus erros. Os frágeis os escondem debaixo dos seus títulos e do seu status. Em qualquer situação estressante, se recuse a entrar em mais uma discussão.

Quais erros ou comportamentos o(a) têm prejudicado, e você tem escondido debaixo do tapete, ou tem tido dificuldade em

reconhecê-los?

Quando o seu cônjuge o(a) frustra, você é rápido para abraçar ou para julgar?

Quando alguém faz algo que você considera errado, você tenta entender melhor, ou costuma ser o primeiro a condenar?

Essas são reflexões importantes. Em quais tipos de situação você reconhece que poderia melhorar? Dentro de casa? No trabalho? E quais outras situações?

Reconheça suas falhas. Peça desculpas sem medo. Todas as pessoas têm falhas e erram em algum momento da vida. Fale das suas derrotas. Fale dos momentos mais angustiantes. Reconhecer as próprias fraquezas, exige muita força e muita maturidade, mas ao mesmo tempo, saiba apreciar aquilo que você tem de melhor.

3. RECONHEÇA AS SUAS QUALIDADES

Comece a registrar Janelas Light na sua própria vida. Existe um poder enorme dentro de um pequeno elogio.

Você lembra de algum elogio que você recebeu que foi extremamente marcante? Tente lembrar de alguma situação em que alguém elogiou algo da sua aparência, ou um comportamento, ou uma habilidade, uma conquista, ou qualquer coisa que você tenha feito.

Qual foi esse elogio? Por que isso foi importante para você?

Qual o sentimento de ouvir uma coisa boa? Qual o sentimento de ser apreciado e admirado por algo que você fez ou por algo que você é?

Em nossa vida atribulada, deixamos de elogiar e valorizar o outro, quanto mais nós mesmos.



Se você não tiver um caso de amor com você, se não cuidar intensa e inteligentemente da sua qualidade de vida, jamais amará de maneira madura seu parceiro, seus filhos, amigos e sua profissão.

Reconheça suas qualidades, busque em você características e comportamentos que o(a) façam apaixonar-se ainda mais por você.

Aprenda a ter um caso de amor com a pessoa mais importante de sua vida: você!

4. RECONHEÇA AS QUALIDADES DOS OUTROS

Registre Janelas Light na mente das outras pessoas.

Julgue menos, abrace mais. Somos rápidos em criticar, e lentos em elogiar. Somos rápidos em apontar falhas, criticar comportamentos, evidenciar a irracionalidade e incoerência de quem amamos, e lentos para promover aspectos positivos. Somos rápidos em produzir traumas, e lentos para promover características nobres.

A crítica é mais comum do que o elogio, convivemos com isso desde a infância, somos induzidos pela família ou pela sociedade. Não estamos acostumados a reconhecer as virtudes das pessoas. O elogio é uma forma de demonstrar, na prática, nosso carinho e admiração pelo outro, valorizando suas atitudes saudáveis.

Você tem praticado o elogio? Qual foi a última vez que elogiou alguém?

Quando você reconhece as suas falhas, você abre o coração para ouvir com sinceridade. Quando você sai de trás das suas armaduras, você se torna disponível para as pessoas falarem de coração com você também. Talvez, você nunca tenha escutado, de peito aberto, aquilo que as pessoas realmente têm a dizer sobre você.

5. SEJA PEQUENO, PARA EXALTAR QUEM SE ACHA PEQUENO

Uma pessoa verdadeiramente grande, se faz pequena para exaltar e tornar grande os que se acham pequenos.

Quem pratica essa técnica será uma pessoa mais profunda, inteligente e admirável! Terá muito mais possibilidades de superar seus cárceres emocionais, como a timidez, baixa

autoestima, fobia social e complexo de inferioridade. Será um respeitador dos diferentes, um ser humano amável, sábio, maduro, cativador, com alto nível de sentido existencial. Será um garimpeiro de ouro que explorará e promoverá o que há de melhor em seus filhos, marido, esposa, namorado, namorada, colaboradores. Será um admirador dos que pensam e são diferentes!

Ao contrário, quem julga e critica os outros poderá machucar com frequência quem está ao seu lado. Poderá ser um autosabotador, especialista em não saber se perdoar e nem se aplaudir. Terá mais chance de diminuir os outros para se promover. Terá mais possibilidades de ser alguém radical, impulsivo e com baixo nível de limiar para frustrações ou resiliência. Poderá desenvolver quatro necessidades neuróticas: de criticar os outros, de poder, de estar sempre certo e de ser o centro das atenções sociais. Poderá, ainda, passar pela vida e desconhecer o tesouro insondável que existe dentro das pessoas que lhe são mais caras!

Os que discriminam são meninos intelectualmente. Treine não ser injusto com você, nem com os outros. Quem respeita os diferentes, ainda que não concorde, é um ser humano maduro.

Todos nós somos muito mais iguais do que imaginamos. Todos nós necessitamos treinar nosso EU, para ser um piloto eficiente, principalmente, nas rotas turbulentas.

Discriminar o ser humano é uma atitude débil e criminosa. Nós somos seres humanos. Que espécie é essa que nunca entendeu que nos bastidores somos os mesmos?

Elogiar as pessoas que nós admiramos é fácil, mas o que fazemos com as pessoas que nos magoaram? Reconhecer aqueles que nos dão retorno é fácil. O grande desafio é ser capaz de impactar e surpreender aqueles que te decepcionam.

Economize críticas, julgamentos, mas gaste elogios com quem você ama ou trabalha. Quando elogiamos, plantamos Janelas Light que alicerçam as características mais nobres das pessoas, da personalidade delas, mesmo que ainda sejam incipientes, ou seja, faz com que se sintam grandes, valorizados e compreendidos.

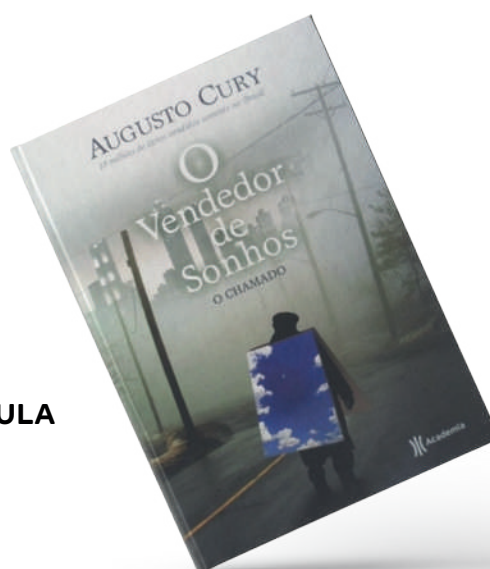
Lembre-se: ser feliz não é uma fatalidade do destino, mas uma conquista de quem sabe viajar para dentro de seu próprio ser. Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar autor da própria história. Assumir a responsabilidade de suas atitudes e escolhas, saber gerenciar suas emoções e pensamentos perturbadores e primar por sua qualidade de vida.

Essa é a missão da Academia da Gestão da Emoção: contribuir para que cada vez mais, pessoas do mundo todo, sejam emocionalmente mais saudáveis.

Todas as ferramentas que ensinamos até aqui, servem para dar musculatura e condições para que você assuma, cada vez mais, o controle de suas emoções.
Treine diariamente!

SUGESTÃO:

Leia livro ou assista o filme:
O VENDEDOR DOS SONHOS!
e confira como colocar uma **VÍRGULA**
no lugar de um **PONTO** final!





O filme conta a história de Júlio César (Stulbach), um psicólogo que tenta suicídio e é auxiliado por um sujeito misterioso conhecido como Mestre (Troncoso). Acompanhado pelo seu novo líder e buscando entender um sentido na sua vida, Júlio César questiona suas escolhas enquanto o filme explora tanto o passado tanto dele, quanto de seu profeta.

No caminho, o longa revê lições de compaixão e significado da vida enquanto questiona as prioridades distorcidas da nossa sociedade e estrutura social.

FERRAMENTA: OS FORTES COMPREENDEM, OS FRÁGEIS CONDENAM.

O objetivo desta ferramenta é auxiliá-lo(a) no gerenciamento de sua emoção, a fim de que se torne mais forte e maduro emocionalmente, tomando decisões mais inteligentes em sua vida.

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

1º Passo: Reconhecer suas falhas/ erros

Resgate uma situação, na qual você cometeu alguma falha ou erro e registre aqui.

Você poderia ter agido diferente ou evitado errar?

Qual aprendizado que leva dessa situação?

2º Passo: Reconheça as suas qualidades

Mais uma vez, faça um mergulho para dentro de você, agora, busque suas qualidades, suas forças e preencha a planilha abaixo:

- Identifique pelo menos 3 características, ou talentos que são seus pontos fortes.
- Escreva como essas qualidades influenciam sua vida e/ou seus relacionamentos.

QUALIDADES	INFLUÊNCIA
1.	
2.	
3.	

3º Passo: Reconheça as qualidades dos outros!

Pense em uma pessoa que você costuma criticar, apontar falhas e condenar. Pode ser seu filho(a), esposo(a), mãe, pai, irmão(ã), amigo(a), um(a) colega de trabalho. Agora amplie seu olhar e seus sentimentos mais nobres para enxergar aquilo que o outro tem de melhor e escreva aqui.

DESAFIO AGE: 10º DIA

Seu desafio é praticar essa ferramenta todos os dias, reconhecendo e analisando seus erros e os dos outros, com o olhar multifocal, praticando o autoelogio e o elogio ao outro. Escreva abaixo como tem sido essa experiência.

[illegible]



age