

AUGUSTO CURY

Método Definitivo de

# GESTÃO da EMOÇÃO

age

**OS FORTES  
COMPREENDEM, OS  
FRÁGEIS CONDENAM.  
OS FORTES  
RECONHECEM SEUS  
ERROS, OS FRÁGEIS OS  
ESCONDEM!**



## 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, sua maturidade e a sua capacidade para aplaudir as pessoas e levá-las a fazerem a mais importante viagem que um ser humano precisa realizar: uma viagem para dentro de si mesmo. Você é forte ou frágil? 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 sua própria história. Agora vamos fazer 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. Sua personalidade poderá 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 equipes e motivar pessoas.



## **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 com esse tipo de atitude poderá ser um sabotador de suas habilidades profissionais e de sua saúde psíquica, bem como da 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.

## MUDE DA ERA DO APONTAMENTO DE FALHAS PARA A ERA DA CELEBRAÇÃO DOS ACERTOS

Sabe quantos acertos passam despercebidos? Os nossos olhos não foram treinados para observar o que os outros têm de melhor. O que as pessoas mais amam é querer ganhar a razão. Somos viciados em esconder nossos erros. Somos viciados em apontar para as falhas dos outros. As pessoas se escondem atrás dos seus títulos. Somos rápidos para sermos condenadores, mas somos lentos para proteger.

## RECONHEÇA SUAS FALHAS

Ninguém é digno do pódio se não usar os seus fracassos. Ninguém é digno do sucesso se não utilizar as suas derrotas e os seus dias mais tristes. Os fortes reconhecem os 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. Mergulhe dentro de você, não se transforme em predador das pessoas que você ama.

Quais erros ou comportamentos têm te prejudicado e você tem escondido de baixo do tapete ou tem tido dificuldade em reconhecê-los? Quando o seu cônjuge te frustra, você é rápido para abraçar ou corre 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. Todas as pessoas 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.

## 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? Volte na sua memória. 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? É boa, não 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 mesmo, se não cuidar intensa e inteligentemente da sua qualidade de vida, jamais amará de maneira madura seu parceiro, seus filhos, amigos, sua profissão.



Reconheça suas qualidades, busque em você características e comportamentos que lhe façam apaixonar-se ainda mais por você. Aprenda a ter um caso de amor, com a pessoa mais importante de sua vida: **você!!**

## RECONHEÇA AS QUALIDADES DOS OUTROS

Registre Janelas Light na vida 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 a prática, nosso carinho e admiração pelo outro, valorizando suas atitudes saudáveis. Você tem praticado o elogio? qual foi a ultima vez que elogiou alguém?

## PRATIQUE ISSO!

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.

Esse é exatamente o tema do próximo vídeo.