

AUGUSTO CURY

Método Definitivo de

GESTÃO da EMOÇÃO

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL VS GESTÃO DA EMOÇÃO

age

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL X GESTÃO DA EMOÇÃO



O Curso “Método Definitivo de Gestão da Emoção” não aborda a Inteligência Emocional, e sim, a Gestão da Emoção, que engloba e vai além da inteligência emocional. É imprescindível que aprendamos a gerir nossas emoções, para que possamos ter equilíbrio em todas as áreas da nossa vida.

Baseada na Teoria da Inteligência Multifocal do Dr. Augusto Cury, a Gestão da Emoção ensina sobre Técnicas e fenômenos que estão nos bastidores da mente humana, construindo nossas cadeias de pensamentos, estimulando nosso Eu a protagonizar e gerenciar a nossa mente. Vai além da inteligência emocional, por trabalhar Técnicas para que o seu Eu reedite janelas da memória.

ATRAVÉS DAS TÉCNICAS DE GESTÃO DA EMOÇÃO, O SEU EU PODE DISCORDAR E CONFRONTAR CADA PENSAMENTO PERTURBADOR, NOS 5 PRIMEIROS SEGUNDOS, OU SERÃO REGISTRADOS E NÃO PODERÃO SER DELETADOS, APENAS REEDITADOS.

Na Teoria da Inteligência Multifocal, o biógrafo do cérebro é chamado Registro Automático da Memória – R.A.M. Além do biógrafo, a Gestão da Emoção aborda outros fenômenos que leem a memória sem a autorização do Eu, e apenas isso já é um tema revolucionário.



- VOCÊ PENSA APENAS O QUE DESEJA PENSAR?
- QUANTAS VEZES VOCÊ DESEJA NÃO PENSAR EM UM DESAFETO, E PENSA?
- QUANTAS VEZES VOCÊ NÃO QUER PENSAR EM ALGUÉM QUE TE OFENDEU, E PENSA?
- QUANTAS VEZES VOCÊ NÃO QUER SOFRER PELO FUTURO, MAS SOFRE?
- QUANTAS VEZES VOCÊ DESEJA TER UMA MENTE MAIS TRANQUILA?

Esses fatos nos fazem parecer escravos, ruminando críticas, ofensas, mágoas e injustiças. Quantas pessoas são presas por fobias, tornando-se escravas vivendo em sociedades livres?

Se você pensa o que não deseja pensar... Quem pensa?

A Teoria da Inteligência Multifocal, que sustenta as Técnicas de Gestão da Emoção, estuda os fenômenos inconscientes, responsáveis por não controlarmos o que pensamos.

O Gatilho da Memória ou Auto checagem é o fenômeno inconsciente que lê automaticamente a memória. **É o primeiro fenômeno que atua** na etapa inicial do processo de interpretação. Diante de um estímulo qualquer, seja um pensamento ou um estímulo físico, ele é acionado e, em milésimos de segundos, lê a memória e faz a primeira interpretação. Por exemplo, ao ler este texto, você reconhece o significado das palavras escritas porque o Gatilho fez essa interpretação.



Se for uma Janela Killer/traumática, por exemplo, em uma pessoa que tenha medo de lugar fechado, e ela está em um elevador, a âncora fechará o circuito da memória, e essa pessoa sentirá que esse elevador vai parar, ainda que esteja funcionando perfeitamente, que lhe faltará oxigênio e morrerá asfixiada. Todo esse “teatro” da morte ocorre porque os fenômenos inconscientes leem a memória sem a autorização do Eu consciente e foram acionados, gerando a claustrofobia.

Querido Aluno, a Gestão da Emoção estuda esses fenômenos inconscientes, fornecendo técnicas que possibilitam prevenir transtornos psíquicos. Este treinamento não substitui a terapia presencial, mas pode ser utilizado para complementá-la, dando condições para que seu Eu diariamente discorde, impugne, confronte cada pensamento perturbador, como um advogado de defesa faz. Consequentemente, você obterá condições de se tornar Autor da Sua Própria História!

“A inteligência multifocal afirma que há nos bastidores da mente humana um mundo a ser descoberto: um mundo cheio de riquezas e maravilhosas possibilidades. Procurar conhecer este fascinante território é uma aventura indescritível, uma viagem importante e superinteressante. A mente é onde o ser humano tem a oportunidade de caminhar pelas avenidas do seu próprio ser. Esta teoria, busca de forma básica, duas fontes: primeiramente as origens da sua inteligência, e entender alguns dos fenômenos que realizam o espetáculo da construção dos pensamentos, que conduzem à “usina das emoções.”



EXERCÍCIOS

1

Sendo: 10 = excelentes, 8 = bons, 5 = regulares, 2 = ruins, 0 = péssimos e X = Não se aplica.

Atualmente, como está o desenvolvimento de suas relações com:

- () Parceiro (a)
- () Filhos
- () Mãe
- () Pai
- () Irmãos
- () Parentes (tios, primos)
- () Amigos
- () Colegas de trabalho
- () Chefes

2

Você considera possuir equilíbrio emocional nas áreas abaixo?

Relacionamentos interpessoais: () Sim () Não – Por que?

Com o que você já aprendeu, o que acredita que poderá aplicar para melhorar?

Relacionamentos sociais: () Sim () Não – Por que? Com o que você já aprendeu, o que acredita que poderá aplicar para melhorar?



Relacionamentos profissionais: () Sim () Não – Por que?

Com o que você já aprendeu, o que acredita que poderá aplicar para melhorar?

3

Quais lixos mentais você acumula: mágoas, falta de perdão, rancor...

4

Cite a primeira memória que vem à sua mente, ao ver as seguintes imagens, para que compreenda o funcionamento dos gatilhos da memória.

CHEIRO BOM



CHEIRO RUIM



IMAGEM BOA

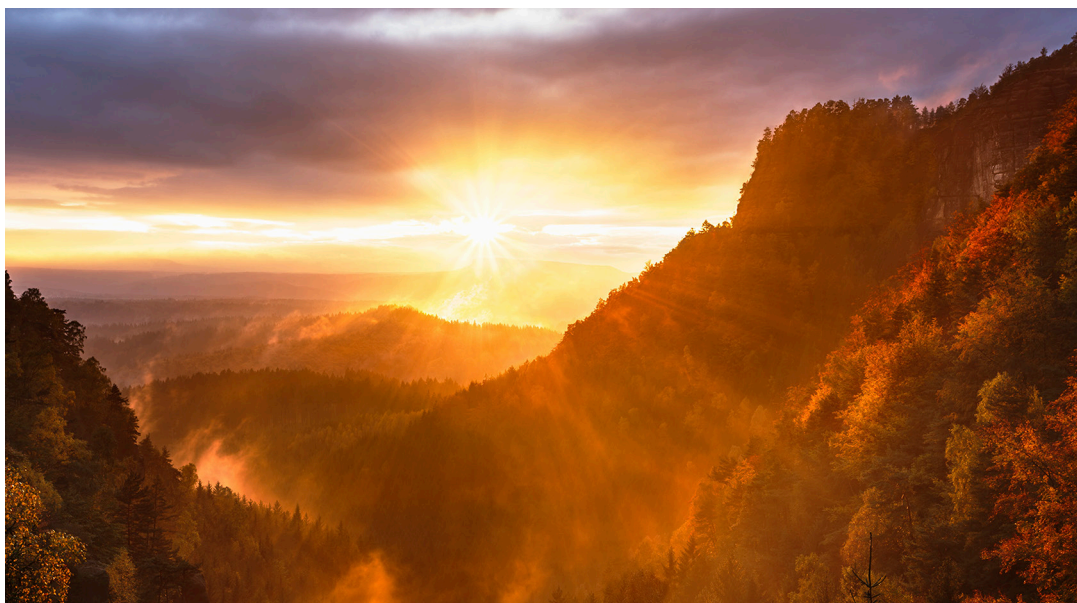


IMAGEM RUIM



SOM BOM



SOM RUIM



GOSTO BOM



GOSTO RUIM