

DR. AUGUSTO CURY

# GESTÃO da EMOCÃO

Método Definitivo de

Construindo a sua Fábrica de Janelas Light



age

**OLÁ! SEJA BEM-VINDO AO SEU MAPA DE ESTUDOS PARA O TREINAMENTO “4 SEMANAS PARA O MELHOR ANO DA SUA HISTÓRIA”.**

COM ESTE PLANEJAMENTO,  
ESPERAMOS AJUDAR VOCÊ COM  
SEU COMPROMETIMENTO  
EM ASSISTIR AS AULAS, E  
PRINCIPALMENTE, COLOCAR EM  
PRÁTICA O CONHECIMENTO  
ADQUIRIDO AO LONGO DESSA  
JORNADA.

Lembre-se que as ferramentas da Gestão da Emoção, são muito poderosas para transformar a forma como você encara e lida com seus desafios diários, mas só vão funcionar se forem realmente praticadas, dia após dia, e cada vez mais incorporadas na sua vida.

Você sabia que o brasileiro passa, em média, mais de três horas por dia mexendo no celular? Isso dá um total de 21 horas por semana! E ainda, um brasileiro passa, em média, 5 horas por dia em frente à televisão, o que totaliza 35 horas por semana! Fora as horas no trânsito, em filas, enrolando no trabalho...

Talvez esse não seja exatamente o seu caso, mas dá para imaginar quanto tempo nós desperdiçamos fazendo coisas desnecessárias? Por isso, esperamos que você a partir de agora, escolha com sabedoria a forma com a qual vai usar o tempo para conseguir se dedicar a este treinamento.

Lembre-se de que as aulas estão disponibilizadas também em áudio, para que você possa fazer o download e ouvir no trânsito

## 4

### Mapa de Estudo . 4 Semanas Para Mudar a Sua História.

ou enquanto faz suas atividades na casa, por exemplo.

Não existem soluções milagrosas. Mudar seu estado, e consequentemente, o seu bem-estar emocional, depende exclusivamente de você. Por isso, arregace as mangas e mãos à obra!

# Módulo preparatório

<b>Aula</b>	<b>Já assistiu a aula?</b>	<b>Data de conclusão</b>
Aula 1		
Aula 2		
Aula 3		

Reservar 10 minutos para refletir sobre as informações do módulo preparatório

Concluído

O quanto estou disposto a me dedicar nesse treinamento?

## Exercícios da Semana 1

Aula	Já assistiu a aula?	Data de conclusão
Introdução		
Aula 1		
Aula 2		
Aula 3		
Aula 4		
Aula 5		
Aula 6		
Aula 7		
Aula 8		
Aula 9		

### Exercícios da semana 1

Concluído

---

Reservar 10 minutos para refletir sobre os ensinamentos e pensar em que situações reais estas técnicas podem ser incorporadas em minhas relações.

Concluído

---

O quanto me dediquei essa semana?

---

---

---

---

---

---

7

## Mapa de Estudo . 4 Semanas Para Mudar a Sua História.

Qual minha maior dificuldade?

---

---

---

---

---

Ficou com alguma dúvida? O nosso suporte psicopedagógico está à sua disposição. Entre em contato através do e-mail: [suporte@academiadegestaodaemocao.com.br](mailto:suporte@academiadegestaodaemocao.com.br)

Qual meu maior aprendizado?

---

---

---

---

---

## Exercícios da Semana 2

Aula	Já assistiu a aula?	Data de conclusão
Introdução		
Aula 1		
Aula 2		
Aula 3		
Aula 4		
Aula 5		

### Exercícios da semana 2

Concluído

---

Reservar 10 minutos para refletir sobre os ensinamentos e pensar em que situações reais essas técnicas podem ser incorporadas em minhas relações.

Concluído

---

O quanto me dediquei essa semana?

---

---

---

---

---

Qual minha maior dificuldade?

---

---

---

---

---

Ficou com alguma dúvida? O nosso suporte psicopedagógico está à sua disposição. Entre em contato através do e-mail: [suporte@academiadegestaodaemocao.com.br](mailto:suporte@academiadegestaodaemocao.com.br)

## Qual meu maior aprendizado?

## Exercícios da Semana 3

<b>Aula</b>	<b>Já assistiu a aula?</b>	<b>Data de conclusão</b>
Introdução		
Aula 1		
Aula 2		
Aula 3		
Aula 4		

## Exercícios da semana 3

## □ Concluído

Reservar 10 minutos para refletir sobre os ensinamentos e pensar em que situações reais essas técnicas podem ser incorporadas em minhas relações.

## □ Concluído

**10**

**Mapa de Estudo . 4 Semanas Para Mudar a Sua História.**

O quanto me dediquei essa semana?

---

---

---

---

---

---

Qual minha maior dificuldade?

---

---

---

---

---

---

Ficou com alguma dúvida? O nosso suporte psicopedagógico está à sua disposição. Entre em contato através do e-mail: [suporte@academiadegestaodaemocao.com.br](mailto:suporte@academiadegestaodaemocao.com.br)

Qual meu maior aprendizado?

---

---

---

---

---

---

## Exercícios da Semana 4

Aula	Já assistiu a aula?	Data de conclusão
Introdução		
Aula 1		
Aula 2		
Aula 3		
Aula 4		
Aula 5		
Aula 6		

### Exercícios da semana 4

Concluído

---

Reservar 10 minutos para refletir sobre os ensinamentos e pensar em que situações reais essas técnicas podem ser incorporadas em minhas relações.

Concluído

---

O quanto me dediquei essa semana?

---

---

---

---

---

**12**

**Mapa de Estudo . 4 Semanas Para Mudar a Sua História.**

**Qual minha maior dificuldade?**

---

---

---

---

---

---

Ficou com alguma dúvida? O nosso suporte psicopedagógico está à sua disposição. Entre em contato através do e-mail: [suporte@academiadegestaodaemocao.com.br](mailto:suporte@academiadegestaodaemocao.com.br)

**Qual meu maior aprendizado?**

---

---

---

---

---

---

age