

AUGUSTO CURY

Método Definitivo de
GESTÃO da EMOÇÃO

Construindo a sua Fábrica de Janelas Light

SEMANA 1



age



COACHING VS PSICOTERAPIA



BEM-VINDO AO COACHING DE GESTÃO DA EMOÇÃO!

MAS O QUE É COACHING?

Frequentemente os profissionais em todas as nações confundem o *coaching* com a psicoterapia! Você, nosso estimado aluno, não deve cometer este erro!

O *coaching* não trata doenças psíquicas, enquanto que a psicoterapia sim! O *coaching* contribui para formar janelas Light (que são nossos arquivos, memórias saudáveis, elogios, vitórias, sensações prazerosas, coisas boas e etc) para que as pessoas saiam do seu estado atual para o estado desejado. O *coaching* lhe auxiliará a desenvolver habilidades para que você possa se tornar um profissional melhor, proativo, ousado, inventivo, um gestor mais profundo de si mesmo, do seu tempo e dos seus relacionamentos. Desse modo, você terá condições de se tornar uma mente brilhante no teatro social.

As ferramentas de Gestão da Emoção que você aprenderá ao longo de todo nosso treinamento têm a ver com mudança de pensamentos, consequentemente, com a mudança de hábitos e reciclagem de seu comportamento. Sabemos que muitos falham em querer mudar seu comportamento, pois querem mudar primeiro por fora, sem entender que desse modo fracassarão, será uma missão impossível!

DOIS PASSOS IMPORTANTES PARA MUDANÇA DE COMPORTAMENTO:



1. VOCÊ PRECISA APRENDER A SER LÍDER DE SI MESMO, SER DETERMINADO, TER UMA FORTE INTENÇÃO POSITIVA.

2. VOCÊ PRECISA ASSUMIR O COMPROMISSO DE EXECUTAR O TREINAMENTO QUE É PROPOSTO.

Duas coisas acontecerão toda vez que você praticar as ferramentas do treinamento de Gestão da Emoção:

- 1.** Você impedirá que o biógrafo do cérebro, o fenômeno RAM, registre uma nova Janela Killer ou traumática em sua mente.
- 2.** A cada comportamento, você também cria uma nova Janela Light ou saudável no córtex cerebral.



AS JANELAS KILLER CONTÉM AS FOBIAS, IMPULSIVIDADE, ANSIEDADE, AUTOPUNIÇÃO, RADICALISMO, PESSIMISMO, TIMIDEZ, RAIVA, ÓDIO, MÁGOAS E MUITO MAIS.

AS JANELAS LIGHT CONTÉM OUSADIA, DETERMINAÇÃO, BOM HUMOR, FLEXIBILIDADE, PRAZER, EMPATIA E OUTRAS CARACTERÍSTICAS NOBILÍSSIMAS.

Portanto, pense nisso, que tipo de janelas ou arquivos você está construindo em você e no outro?

Bilhões de pessoas, incluindo intelectuais, nunca pararam para pensar nesse sofisticado tema.

Ter consciência dessa disputa entre as Janelas Killer ou Light em nosso cérebro é um conhecimento revolucionário e fundamental para você prevenir seus cárceres mentais, desatar os que existem e construir seus oásis, uma mente livre e emocionalmente saudável!

A ferramenta do próximo tema, contribuirá para ter uma mente livre, entendendo um pouco mais respeito do comportamento humano.

Tema da próxima ferramenta:

“Por trás de uma pessoa que fere, há sempre uma pessoa ferida!”