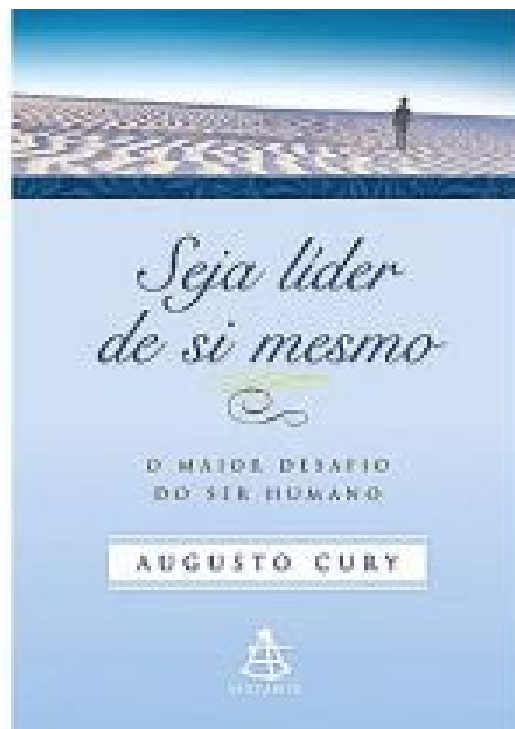


Resumo do Livro:
**Seja Líder de Si Mesmo - O Maior
Desafio do Ser Humano**
Autor: Augusto Cury

Compilação: Luís Felipe Corga Moreira



A Última Fronteira da Ciência... Descobrir Quem Somos:

Quem discrimina os outros diminui, quem supervaloriza os outros diminui a si mesmo.

A vida humana é belíssima, mas brevíssima. Cada um de nós vive num pequeno parêntese de tempo. Envolve-nos em tantas atividades sociais que não percebemos o mistério que cerca a existência.

Por ser tão breve a vida, deveríamos vivê-la com sabedoria para sermos cada vez mais pais, educadores e profissionais inteligentes, jovens mais sábios, amigos mais afetivos. Muitos vivem apenas porque estão vivos. Vivem sem objetivos, sem metas, sem ideais, sem sonhos. Não sabem lidar com sua fragilidade e lágrimas. Sabem lidar com os aplausos, mas desesperam-se diante das vaias. Recebem diplomas na escola, mas não sabem ousar, criar, correr riscos calculados e cultivar o que amam. Você já procurou

esquecer tudo ao seu redor e olhar para dentro de si? Eu estudo a mente humana há anos, e cada vez mais sinto que a ciência sabe muito pouco sobre quem somos. Ter capacidade de pensar e se emocionar são fenômenos difíceis de entender. A última fronteira da ciência é saber quem somos. É desvendar a natureza da energia psíquica e os segredos da nossa inteligência. Nossa espécie tem consciência da grandeza da inteligência de cada ser humano? Pouquíssima! Que sociedade é essa em que alguns são supervalorizados e a maioria é relegada ao rol dos anônimos? Muitos podem não ter fama e status social, mas para a ciência todos somos igualmente complexos e dignos.

Afinal de contas, todos somos grandes artistas no teatro da vida. Toda vez que confecciona uma idéia você é um grande artista. A Rainha da Inglaterra não tem mais valor e nem mais complexidade intelectual do que um mendigo nas ruas de uma cidade; pareça ou não absurda, esta é uma verdade científica. Um cientista da Nasa não tem mais segredos psíquicos

do que um miserável faminto do 3º mundo. Respeitar e tomar algumas pessoas como modelo é saudável. Superdimensioná-las é doentio, bloqueia nossa inteligência e liberdade. Cada ser humano tem uma história magnífica, uma mente fantástica e um potencial intelectual grandioso, mas frequentemente represado. Podemos e devemos ser autores da nossa história.

A teoria de Darwin explica alguns fenômenos biológicos, mas é simplista para explicar o campo da energia psíquica. Ela é superficial para explicar a formação da consciência e de como os pensamentos se organizam, vivem o caos e se reorganizam. Pensar não é uma opção do Homo Sapiens, pensar é inevitável. O maior desafio do ser humano é dominar seu mundo intelectual. A complexidade da mente humana revela que ela é obra-prima de um Criador fascinante.

E a emoção? Quem pode entendê-la ou controlá-la plenamente? Há muitos miseráveis no território da emoção andando em carros luxuosos, usando jóias

caras, roupas de marca e saindo nas colunas sociais. Os verdadeiramente ricos fazem muito do pouco, extraem prazer das coisas simples. Os ricos não são os que têm posses, mas os que alargam as fronteiras da sua emoção e têm autocontrole. Mas é possível ter pleno autocontrole?

Não! Nenhum ser humano domina plenamente sua emoção. Desista de ser uma pessoa completamente equilibrada. A energia emocional é sempre flutuante, mas não deve haver exagero. Uma emoção doente é instável, mal-humorada, negativista, desprotegida, ansiosa. Qualquer problema a invade, fere. Uma emoção saudável é estável, motivada, protegida, alegre, tranqüila e capaz de superar os inevitáveis períodos de ansiedade. Seu maior desafio é cuidar e liderar seu próprio ser. O território dos pensamentos e da sua emoção é seu tesouro. se quiserem viver dias felizes, cuide dele mais do que de seus bens.

Não Fomos Treinados Para Sermos Líderes de Nós Mesmos:

Ninguém pode brilhar no palco do mundo se não brilhar no palco da sua inteligência.

Cada ser humano possui uma grande história. Nessa história ele deve ser o ator principal e o autor do roteiro de sua vida. A 1ª grande lição para quem deseja ser líder é aprender a ser humilde para entender a grandeza da vida. Apesar de a mente humana ser de indescritível esplendor, ela adquire conflitos com facilidade: complexo de inferioridade, timidez, fobias, depressão, insegurança, preocupação excessiva com o futuro e com a imagem social, etc. Ser ator principal no palco da vida não significa não falhar, não chorar, deixar de tropeçar... Ser ator principal significa refazer caminhos, reconhecer erros e aprender a deixar de ser aprisionado pelos pensamentos e emoções doentias. Os agressivos, os intolerantes e os arrogantes são os mais frágeis no teatro da vida. Eles têm medo de subir no palco,

perdoar os outros, se perdoar, chorar, reconhecer suas falhas e limitações. São infelizes. Ninguém se constrói sozinho. Somos construídos e construtores da nossa personalidade. Somos construídos pela carga genética, pelo sistema social, pelo ambiente educacional e pela atuação do eu. O eu representa nossa identidade e capacidade de decidir. Ser autor da nossa história é ter um eu consciente, livre e líder. O eu tem de ser treinado para ter um papel de líder na construção da nossa personalidade. Se não aprendermos a ser líderes, o que ocorrerá? Poderemos ser vítimas do ambiente, dos nossos conflitos e da carga genética. Felizmente podemos ser autores da nossa história, mudar o curso das nossas vidas. Por isso, veremos aqui que podemos resgatar a liderança do eu, reeditar o filme do inconsciente e construir janelas paralelas na memória. Podemos superar as feridas psíquicas e construir uma história inteligente. É fácil dirigir nossa história? Não! É mais fácil ser controlado por nossa emoção do que controlá-la, protegê-la, expandi-la. Muitos jovens fracassam porque não sabem dar um choque de lucidez na sua emoção.

Muitos adultos bloqueiam seu potencial intelectual porque são aprisionados pelos pensamentos construídos sem autorização do eu.

Muitos pensamentos que o perturbam foram produzidos por fenômenos inconscientes, e não por sua vontade consciente. O que fazer com esses pensamentos? Eis a Grande Questão!

É incrível como somos passivos. Crianças, jovens e adultos vivem seus pensamentos sem saber que podem criticá-los e confrontá-los. Aceitam seus pensamentos, deixando preocupações, baixa auto-estima, doenças e medos sufocarem sua emoção, e simplesmente não fazem nada. A educação mundial falhou gravemente, fomos treinados para atuar no mundo exterior e não no interior. Para ilustrar nossa fragilidade nessa área contarei uma história. Imagine que você está tranquilo na sala de sua casa e subitamente aparece um ladrão enorme, musculoso e com uma aparência violenta, e arromba a porta. Você se assusta e se desespera. O ladrão vai em sua direção, o

ameaça e o espanca. Grita aos seus ouvidos querendo saber onde está o cofre. Você começa a sangrar, cai no chão e fica debaixo da mesa. Ele começa a chutá-lo. Mas de repente você faz uma grande descoberta. Descobre que a arma dele é falsa, que seus músculos enormes são enchimentos de espuma e seu corpo é franzino comparado ao seu. O que você faria? Ficaria debaixo da mesa? Deixaria que ele o ferisse impiedosamente? Permitiria que roubasse o que você tem de mais precioso? A maioria das pessoas reagiria se o ladrão fosse real, mas não reage quando o ladrão é psíquico. Deixe-me explicar: - Todos reagiriam se o ladrão fosse externo, estivesse fora deles. Mas quantos reagiriam se o ladrão fosse interno, estivesse na sua mente, tal como seus pensamentos negativos, pânico, culpa, timidez, angústias, relações impulsivas?

A maioria não reage ao ver sua preciosa tranqüilidade e segurança espancadas, roubadas, machucadas. Tem um eu tímido e frágil. Infelizmente aprendemos a ser submissos em nossa

mente. Milhões de crianças e adultos adoecem psicologicamente por causa disso. Se os ensinamentos deste livro estivessem presentes na pauta das escolas, creio que muitos psiquiatras iriam tornar-se poetas e músicos. Não teriam pacientes. Você se considera uma pessoa submissa ou um líder?

Jamais deveríamos ser submissos diante dos entulhos psicológicos que se acumulam no solo psicológico. Jamais deveríamos aceitar sermos dominados por qualquer característica de personalidade que afeta nossa qualidade de vida e destrói tudo que amamos. Precisamos reagir!

É paradoxal, o ser humano tem tecnologia para destruir montanhas, mas tropeça nas pedras do seu medo e mau humor.

Devemos respeitar as pessoas mais velhas, as regras sociais e os direitos humanos. Mas não devemos respeitar os pensamentos e as emoções que assaltam nossa personalidade.

Você tem o direito de ser o autor da sua própria história. Você deve equipar seu eu para ser o ator principal do teatro da sua mente. Caso contrário, como veremos, as perdas e frustrações que o dominam não irão embora depois de saírem de cena. Para onde irão? Irão para o inconsciente, para os bastidores do teatro, e farão parte da sua personalidade. Muitos pais e professores deixam de brilhar porque, pouco a pouco, se tornam submissos à sua própria impaciência, não aprendem a ter autocontrole para encantar e surpreender os jovens. Muitos jovens são submissos à sua insatisfação. Não suportam críticas e perdas. Precisam ser treinados para ter proteção emocional, virar a mesa na sua mente e escrever sua própria história. Este livro objetiva contribuir para esse treinamento. E os profissionais graduados? Eles têm um comportamento diferente no anfiteatro dos seus pensamentos? Os empregados mais simples e os executivos dos mais altos níveis têm dificuldades semelhantes para ser líderes do seu mundo psíquico. Foram treinados para trabalhar exteriormente, mas não para ter um papel de destaque em

seu interior. O que fazer quando estamos perdendo o que mais amamos? Alguns ficam paralisados, outros recuam. O que você faria? Reconquistaria quem mais ama? Lutaria pelos seus ideais? Romperia o cárcere do medo? Correria riscos ou ficaria na platéia esperando um milagre? Insisto em repetir: somos treinados para sermos espectadores, e não atores principais. Mas se reagirmos, a vida se tornará um espetáculo maravilhoso. Para ilustrar melhor esse assunto crucial. Contarei uma história em que você é o personagem central. Por favor, identifique-se apenas com as características que você possui. O personagem que descrevo poderia ser eu ou qualquer outra pessoa.

Penetrando na Mente Humana:

Figura do Teatro - Ninguém pode conquistar o mundo de fora se não aprender a conquistar o mundo de dentro...

Certa vez, você passeava tranquilamente pelas avenidas da vida. De repente, resolveu entrar num teatro. Ficou fascinado com sua beleza e arquitetura. O público, pouco a pouco, o lotou. Todos estavam ansiosos para ver a peça. Você também, mas não sabia quem a escrevera, qual era o seu conteúdo e nem quem eram os atores. Não imaginava que algo excepcional o aguardava. Você iria assistir à peça mais importante da sua vida. Seus olhos ficariam vidrados. Sua inteligência, perplexa. Nunca um teatro tinha escondido tantos segredos!

De repente, as cortinas se abriram, seu coração palpitou. Os atores eram de primeiro time. A peça logo de início o cativou. O ator principal representava a biografia de um personagem magnífico.

Era inteligente, sutil, fino, corajoso. Você se encantou com o personagem e com o desempenho do ator principal. A peça continuou. O personagem tornou-se mais atraente. Mostrava gentileza com as crianças, amabilidade com os idosos e sensibilidade com os amigos. Contemplava flores, tinha tempo para as pequenas coisas. Elogiava as pessoas, brincava com todos, sorria até das próprias tolices. O público delirava com o personagem. Você suspirava, identificava-se com ele. Queria aplaudi-lo, mas se continha. Aos poucos, áreas mais profundas da biografia dele eram reveladas. Perdoava as pessoas, as encorajava e lhes dava sempre novas oportunidades. Mais ainda. Era capaz de se colocar no lugar dos outros e perceber seus sentimentos e necessidades ocultos. Os amigos amavam estar na sua presença, os parentes gostavam de colocá-lo no centro das atenções. Ao mesmo tempo que era afetivo e sensível, vivia a vida com aventura, era ousado, tinha grandes metas e grandes sonhos. Esse personagem era tudo que você sempre quis ser. Você se apaixonou por ele. Por isso, num golpe de

coragem, ficou de pé e o aplaudiu calorosamente. Todos o acompanharam. O teatro vibrou. O ator principal ficou deslumbrado. De repente, uma surpresa. Enquanto os aplausos cessavam, duas pessoas entraram no palco, interrompendo subitamente a peça. Desenrolaram uma faixa na frente dos atores. Você ficou pasmado! A faixa revelava o nome do personagem cuja biografia estava sendo encenada. Talvez estivessem homenageando uma pessoa importante do passado, você refletiu. Mas se surpreendeu...

Ao desenrolarem a faixa, você quase desmaiou na cadeira. Na faixa constava seu nome! Assombrado, esfregou os olhos e beliscou os braços para verificar se não estava sonhando. "Não é possível!", você dizia. Nesse momento, o público inteiro se levantou, o focalizou e o aplaudiu prolongadamente. No palco, os atores também o ovacionaram. Você não sabia o que fazer. Sua emoção estava arrebatada, não conseguia reagir de tanta alegria. Então, descobriu que, quando se apaixonara pelo personagem, você se

apaixonara por si mesmo. Não sabia que tinha uma auto-estima tão borbulhante. Você chorou...

Você não tinha consciência de que era uma pessoa tão atraente, animada, cativante, segura, singela, serena, dócil e interiormente bonita. Ao ver a peça, descobriu características belíssimas de sua personalidade. Você ficava tão bem no palco. Parecia um grande artista. Passado o êxtase, você ficou de pé, deu largos sorrisos para a platéia e distribuiu muitos acenos. De repente, outra grande surpresa. Ao percorrer a platéia com os olhos, descobre que ela é constituída por pessoas que passaram pela sua vida. Você não sabia se ria ou se chorava. Jamais pensou que viveria uma emoção tão grande.

Lá estavam seus amigos de infância. Que saudades! Quantas brincadeiras. Como a vida era suave e bela. Você marcou a vida deles, por isso eles estavam lá o prestigiando e torcendo por você. Mas infelizmente você raramente os visitou ou deu um telefonema para eles. Na platéia também estavam os queridos professores.

Alguns ensinaram você a pegar no lápis, outros a entender os números e ainda outros a não temer a vida. Seus colegas de trabalho mais íntimos também estavam lá. E você pensava que eles não se importavam com você. Por isso, não entrava no mundo deles e desconhecia suas dificuldades. Os amigos recentes também estavam presentes. Sentiam orgulho de você. Para eles, você reluzia no palco e de fato merecia ser aplaudido. Lá se encontravam ainda todos os membros da sua família, dos mais íntimos aos mais distantes. Todos acreditavam em você, o amavam profundamente. Você nunca imaginou que era tão especial e querido. Sentiu-se a pessoa mais realizada e importante do mundo. Sentiu que era valorizado como ser humano, e não por seu dinheiro ou sucesso. Então você abaixou a cabeça e agradeceu a todos. O palco era seu. O teatro se tornou sua casa. Neste momento, alguém lhe passou um microfone. Todos silenciaram. Esperavam suas palavras. Emocionado e sincero, você disse que não entendia o que estava acontecendo, tudo parecia um sonho maravilhoso. Agradeceu a homenagem e

disse humildemente que não merecia tanto carinho. Mais aplausos, mais lágrimas. Você agradeceu aos atores. Fixou os olhos no ator principal, sentiu que tinha algo em comum com ele. Disse-lhe: "Muito obrigado, você é demais!". E falou para a platéia: "Construí amigos, enfrentei derrotas, venci obstáculos, bati na porta da vida e disse-lhe: não tenho medo de vivê-la!".

As pessoas admiraram suas palavras. Você finalizou seu breve discurso com uma bela poesia: "Aprendi o caminho da singeleza, encontrei a morada da segurança, escalei os penhascos da coragem e procurei beber da fonte onde jorra a sensibilidade."

As pessoas se convenceram de que estavam diante de um sábio, um poeta da vida. Então, você olhou para o infinito e falou algo para si mesmo: "A vida é um grande espetáculo. Vale a pena vivê-la, apesar de todas as suas dificuldades. Um vencedor não pode estar na platéia. Tem de estar no controle de sua vida!".

Esperem! A peça ainda não terminou.

O Outro Lado da História:

Muitos, nos momentos mais difíceis da sua vida, descem do palco e se tornam espectadores das suas misérias emocionais.

Após esses momentos de indizível felicidade, você sentou na poltrona e relaxou. Ia começar a segunda parte da sua história. Esperava que você e a platéia ainda assistissem a seus comportamentos maravilhosos, sua magnífica inteligência, suas românticas emoções. No início da apresentação, algo inesperado aconteceu. O ator principal abandonou o palco, veio para a platéia e sentou-se ao seu lado. Você apertou suas mãos e sentiu-se honrado. O teatro estava à meia-luz. Ao olhar para o ator, você piscou os olhos tentando enxergá-lo melhor, pois sentia que ele lembrava alguém conhecido.

Você se esqueceu que qualquer história, tanto a minha quanto a sua, tem vales e montanhas, coragem e timidez, conquistas e decepções, sanidade e

loucura. Você começou agora a ver o outro lado da sua personalidade. É ótimo ouvir os aplausos, mas é dramático ouvir as vaias. Os atores coadjuvantes e até os figurantes dominaram o palco. Começaram a representar um personagem intolerante, que ficava irritado por tolices, perdia a paciência com facilidade. Você olhou de lado, deu uma risada forçada e fez um gesto com as mãos abertas pedindo compreensão. Afinal de contas, todo mundo erra.

A peça continuou, e você começou a suar. Na primeira parte seu personagem era tão tranquilo e sereno, na segunda levantava a voz desnecessariamente. Perdeu seu bom humor, machucava as pessoas que mais amava. Não dava mais risadas das próprias tolices, não brincava, não elogiava as pessoas. Os atores encenavam você sendo capaz de sofrer horas e horas por um problema que não acontecera ou que você mesmo criara. Um ator coadjuvante teve a ousadia de pegar uma grande lata, ir para o centro do palco e escrever nela diante da platéia: "SUA EMOÇÃO É UMA LATA DE LIXO!"

Você engoliu em seco. Remexeu-se na poltrona. Queria protestar, mas sua consciência o acusava. Teve de admitir que levava problemas para a cama. Sofria por antecipação. Uma ofensa gerava um turbilhão de idéias perturbadoras. Foi obrigado a reconhecer que escolhia os alimentos que digeriria, mas não aqueles de que sua emoção se nutria.

Assumi que se preocupava com a segurança do carro, da casa, mas nunca tinha feito um seguro emocional, nunca tinha pensado que deveria proteger e acariciar a sua própria emoção. Você se punia, não admitia seus erros, se culpava, reclamava muito, agradecia pouco. Era seu próprio carrasco. As vaias começaram a surgir. A platéia, inconformada, gritava para você: "Onde está a pessoa apaixonada pela própria vida! Por que você leva a vida tão a sério? Onde estão os seus sorrisos?". Essas perguntas ecoavam na sua alma, cortavam o seu coração. Sua vida deixou de ser um sonho e tornou-se um pesadelo. Você afundou na cadeira, franziu a testa e começou a achar que esse teatro não era o melhor lugar para estar. Mas o que fazer?

Essa era a sua história. Fugir do teatro era fugir de si mesmo. Mas, em vez de assumir seus erros, ficou irritado com o ator principal: "Minha história era tão bela quando ele estava no palco!".

Os atores continuavam a dissecar sua biografia. Mostravam que você não tinha mais tempo para os amigos, nem para si mesmo, não convidava ninguém para jantar. Você engolia sua comida, fazia tudo rápido, tornara-se uma máquina de atividades. Já não cativava seus colegas de trabalho. Não amava mais os desafios, não eram mais criativo, determinado, idealista. Sua história perdera o brilho. Vivia ansioso, distraído, não se concentravam, seus pensamentos estavam acelerados, e ainda por cima reclamava que se sentia sempre cansado e esquecido. Não acordava e agradecia a Deus pelo espetáculo da vida. Sua história começou a ficar mais sombria. O medo começou a ganhar o palco: medo do amanhã, de falhar, de ser derrotado, de ter sua imagem social diminuída. Não conseguia ser livre, se preocupava demais com a opinião dos outros. A platéia, pasmada, olhou para

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Augusto Cury Seja Líder de Si Mesmo" e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).