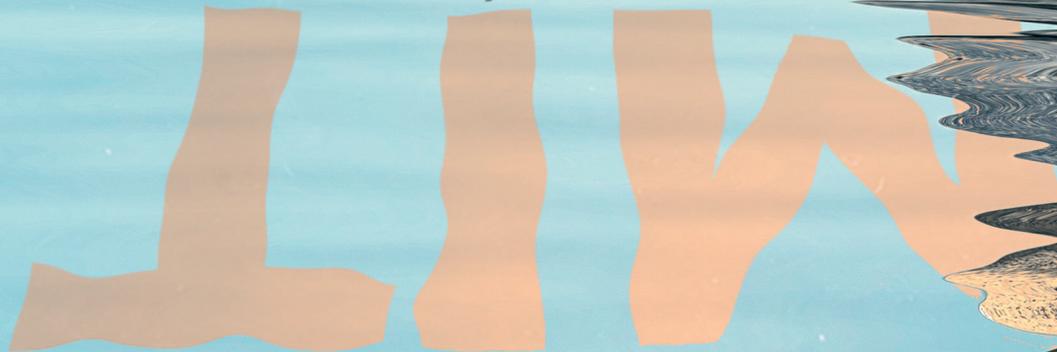


# TIM

Teoria da Inteligência  
Multifocal



Teoria da Inteligência  
Multifocal



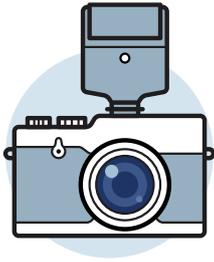
com **Dr. Augusto Cury**

# TEORIA DA INTELIGÊNCIA MULTIFOCAL

### 3

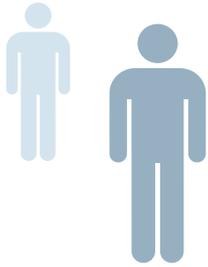
#### Teoria da Inteligência Multifocal

# 1



**FENÔMENO RAM** (Registro Automático da Memória)  
Registra tudo o que vivenciamos, sentimos, e pensamos. Esse registro é involuntário, pois independe da vontade do Eu.

# 2



### **EU, O PILOTO MENTAL CONSCIENTE**

Representa nossa consciência sobre quem e o que somos, onde estamos e o que queremos, nossa capacidade de escolher, traçar caminhos, estabelecer metas.

# 3



### **COPILOTOS MENTAIS INCONSCIENTES**



→ **Gatilho da Memória:** inicia o processo de interpretação. Abre milhões de janelas do córtex cerebral a partir de algum estímulo físico, social ou psíquico, produzindo as primeiras reações.



→ **Janelas da Memória:** são áreas de leitura da memória num determinado momento existencial.



→ **Âncora da Memória:** de acordo com a carga emocional, é deslocada para determinadas regiões da memória, restringindo o território de leitura.



→ **Autofluxo:** é atraído pelas janelas de maior carga emocional. Ele lê as janelas de memória, retroalimenta-as e constrói pensamentos, ideias, sentimentos, fantasias e imagens mentais.

## 4

**FERRAMENTAS DE GESTÃO DA EMOÇÃO**

Pacto do Eu  
 Silêncio Proativo  
 Mesa Redonda do Eu  
 D.C.D.

## 5

**TIPOS DE JANELAS DA MEMÓRIA**

→ **Neutra:** com pouco conteúdo emocional - números, endereços, telefones, informações escolares.



→ **Light:** contêm prazer, serenidade, tranquilidade, generosidade, flexibilidade, sensibilidade, coerência, ponderação, apoio. São as janelas saudáveis.



→ **Killer:** têm conteúdo emocional negativo, angustiante, fóbico, tenso, depressivo, compulsivo. São as janelas traumáticas ou zonas de conflito.



→ **Solitária:** sozinhas, que não formam plataformas e, assim, não estruturam a personalidade, não formando um núcleo de habitação do Eu.

# FERRAMENTAS DE GESTÃO DA EMOÇÃO

## 1 PACTO DO EU COMO CONSUMIDOR EMOCIONAL INTELIGENTE

Consiste em fazer um pacto sério consigo mesma para não comprar as ofensas, rejeições, picuinhas e fofocas de forma irresponsável. Através dele, você pode fazer um pacto consigo para ser livre, serena e anti estressada a cada momento de sua vida, escolhendo não ser vítima do lixo emocional produzido pelos outros, mas autora de sua história.

Esta técnica gasta pouca energia mental, mas é eficiente para não poluir o cérebro, pois tudo que não é reciclado é biografado. O que a técnica do Pacto do Eu defende é que sejamos sociáveis e generosos, mas, ao mesmo tempo, saibamos que viver em sociedade produz tempestades imprevisíveis.

A técnica do Pacto do Eu é muito mais poderosa e eficaz do que tentar esquecer, se distrair ou negar um pensamento perturbador ou um problema. Você escolhe não ser vítima, mas autor de sua história! Não assuma o que você não construiu.

### **Como?!**

Dê risadas de seus pensamentos tolos, deboche de suas preocupações e neuroses, proclame “essa crítica ou atrito não me pertence”!

## 2 SILÊNCIO PROATIVO

Para pensar antes de reagir, use o Silêncio Proativo, silenciando por fora, mas fazendo perguntas inteligentes para o seu Eu, antes de entrar no instinto bateu-levou. Você é homo-sapiens: pensa e não age irracionalmente. Compreenda que calando-se, respirando, buscando acalmar-se em um momento de adversidade, você obterá respostas muito mais inteligentes, e futuramente não se arrependerá do que falou, principalmente aos que ama.

No Silêncio Proativo você silencia por fora para dialogar internamente, bombardeando-se de perguntas sobre quem você é, e repensando suas possíveis respostas e atitudes frente a situações em que reagiria impulsivamente, passando assim a pilotar sua aeronave mental de maneira mais saudável.

O objetivo é gerenciar suas reações mediante as ações de terceiros, buscando gerenciar/preservar suas emoções, como também preservar as emoções de quem está próximo a você:

### **“Em que circunstância me ofendeu?”**

Circunstância é o fato que provoca determinada ação ou comportamento = Causa, motivação, motivo. Exemplo: Acaso foi algo que você causou consciente ou inconscientemente, necessitando que peça perdão ou desculpas?

### **“Devo ser escravo do meu ofensor?”**

Não somos obrigados a consumir lixo emocional dos outros. Somos livres para escolher rejeitar ofensas, críticas, opiniões, agressões.

### 3 MESA REDONDA DO EU

Nessa Técnica de Gestão da Emoção, no silêncio de sua mente, seu Eu reúne-se diariamente com suas falsas crenças, e nessa reunião estabelece um autodiálogo contundente, ou melhor, uma conversa franca, sincera, honesta, um debate com as mentiras, conceitos distorcidos e paradigmas infundados das falsas crenças.

Pratique a Técnica da Mesa Redonda do EU e busque as respostas dentro de você. Aplique e saiba que, todos os dias devemos ficar alertas para não deixar que pensamentos e emoções perturbadoras invadam nossa paz, roubando nossa serenidade. A Técnica da Mesa Redonda deve ser realizada fora do foco de tensão, quando o “monstro” está hibernando, ou seja, quando o núcleo killer não está aberto, para construir Janelas Light paralelas ao redor do núcleo traumático.

**Entre no palco de sua mente e exerça os papéis solenes de gerenciar pensamentos, proteger a emoção e filtrar estímulos estressantes.**

Em um local silencioso, onde não seja interrompido, reúna-se com suas falsas crenças;

Nessa reunião estabeleça um autodiálogo consigo mesmo, que seja contundente (categórico e incisivo) com estas falsas crenças;

**Estabeleça** uma conversa consigo mesmo, que seja franca (aberta, livre), sincera, honesta, com estas falsas crenças;

**Estabeleça** um debate consigo mesmo, com as mentiras (falsidades, ilusões) das suas falsas crenças;

**Estabeleça** um debate consigo mesmo, com os conceitos (opinião ou ideia, juízo que se faz de alguém ou de alguma coisa) distorcidos das suas falsas crenças; e

**Estabeleça** um debate consigo mesmo, com os paradigmas (padrões, algo que serve de exemplo geral ou de modelo) infundados das suas falsas crenças.

## 4 DCD (DUVIDAR, CRITICAR E DETERMINAR):

Quando produzimos uma emoção ou um pensamento angustiante, devemos, no silêncio de nossa mente, enquanto a janela está aberta e sendo impressa pelo fenômeno RAM, fazer a técnica do DCD. Caso contrário, tudo o que é registrado não pode ser mais deletado, apenas reeditado.

Duvidar de tudo o que nos aprisiona, criticar (Criticar: é fazer comentários desfavoráveis a respeito de algo, pôr defeitos, falar mal), cada pensamento que nos fere e determinar estrategicamente aonde queremos chegar em nossa qualidade de vida e em nossas relações sociais, que são tarefas fundamentais do Eu. Lembre-se de que duvidar e criticar vêm antes de determinar; caso contrário, o DCD se tornará uma técnica de autoajuda sem sustentabilidade, e não uma técnica científica e efetiva.

**Exemplo prático:** Digamos que você fez um pacto consigo, de diminuir em 50% seu tempo de acesso às redes sociais quando, no horário em que estabeleceu estar desconectada, lhe sobrevêm pensamentos perturbadores: “E SE alguém comentou, me escreveu, visualizou?” No silêncio de sua mente:

**DUVIDE:** Duvido desse pensamento! Duvido que não consigo permanecer desconectada!

**CRITIQUE:** Critico todo pensamento de domínio sobre meu Eu!

**DETERMINE:** Determino que sou livre em minhas escolhas! Determino que sou capaz de cumprir o pacto, e permanecer desconectada no horário determinado!

