

# Lidere sua mente

Seja autor(a)  
da própria história



# AUGUSTO CURY

O PSIQUIATRA MAIS LIDO DO MUNDO

## Lidere sua mente

Seja autor(a) da própria história



Principis

Esta é uma publicação Principis, selo exclusivo da Ciranda Cultural  
© 2022 Ciranda Cultural Editora e Distribuidora Ltda.

Texto  
© Augusto Cury

Produção editorial  
Ciranda Cultural

Editora  
Michele de Souza Barbosa

Diagramação  
Linea Editora

Preparação  
Walter Sagardoy

Design de capa  
Ana Dobón

Revisão  
Fernanda R. Braga Simon

Imagens  
Nemeziya/shutterstock.com

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD**

C982c	Cury, Augusto
	Lidere sua mente: Seja autor(a) da própria história / Augusto Cury. - Jandira, SP : Principis, 2022. 64 p. ; 15,50cm x 22,60cm. (Augusto Cury)
	ISBN: 978-65-5552-732-2
	1. Autoajuda. 2. Autonomia. 3. Autoconhecimento. 4. Comportamento. 5. Sentimentos. 6. Psicologia. 7. Motivação. 8. Emoções I. Título. II. Série.
2022-0403	CDD 158.1 CDU 159.92

**Elaborado por Lucio Feitosa - CRB-8/8803**

**Índice para catálogo sistemático:**

1. Autoajuda : 158.1
2. Autoajuda : 159.92

© 2022 Dreamsellers Pictures Ltda.  
[www.augustocury.com.br](http://www.augustocury.com.br)

1ª edição em 2022

[www.cirandacultural.com.br](http://www.cirandacultural.com.br)

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, arquivada em sistema de busca ou transmitida por qualquer meio, seja ele eletrônico, fotocópia, gravação ou outros, sem prévia autorização do detentor dos direitos, e não pode circular encadernada ou encapada de maneira distinta daquela em que foi publicada, ou sem que as mesmas condições sejam impostas aos compradores subsequentes.

*Dedico este livro a alguém especial.*



*Que sua vida seja um canteiro de oportunidades.  
E, quando você errar o caminho, não desista.  
Saiba que ser feliz não é ser perfeito,  
Mas usar suas lágrimas para irrigar a tolerância,  
Usar seus erros para corrigir suas rotas,  
Usar suas perdas para refinar sua paciência.  
É criticar menos e apostar muito mais.  
É dar sempre uma nova chance para si e para os outros.  
Ser feliz é aplaudir a vida mesmo diante das vaias.*



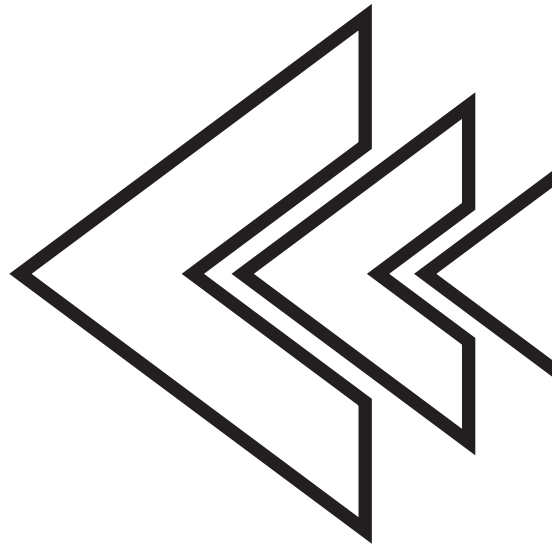


# Sumário

<b>1</b>	O Eu como piloto da aeronave mental	10
<b>2</b>	Somos líderes de nós mesmos ou servos de nossos traumas?	18
<b>3</b>	Assumindo o papel de protagonista do teatro mental	26
<b>4</b>	As funções do Eu como gestor de si mesmo	36
<b>5</b>	Um Mestre que foi autor pleno de sua história	42
<b>6</b>	Para os líderes nunca mais esquecerem	52
	Referências	57
	Sobre o autor	61

Capítulo

1



O Eu como piloto  
da aeronave mental



Ser autor(a) da própria história é ser líder de si mesmo(a), é ser um *coaching* emocional, ou seja, um treinador da capacidade de gerenciar a emoção. É ser capaz de:

1. Pensar antes de reagir nos focos de tensão.
2. Construir metas claras e lutar por elas.
3. Fazer escolhas e saber que toda escolha implica perdas, e não apenas ganhos.
4. Tirar os disfarces sociais, ser transparente e reconhecer conflitos, fragilidades, atitudes estúpidas.
5. Não desistir da vida, mesmo quando o mundo desaba sobre si.
6. Liderar a si mesmo(a) – não ser controlado(a) pelo ambiente, pelas circunstâncias e pelas ideias perturbadoras.
7. Gerir a própria mente.

## Os erros da educação clássica

A educação clássica nos ensina a conhecer detalhes de átomos que nunca veremos e de planetas em que nunca pisaremos, mas não nos ensina a conhecer o planeta em que todos os dias respiramos, andamos, vivemos: o planeta psíquico.

Ao longo deste volume, você será encorajado(a) a se conhecer, a se mapear. O autoconhecimento básico é fundamental para expandir o prazer de viver, superar a solidão, promover o diálogo interpessoal, estimular a formação de pensadores, enriquecer a arte de pensar, debelar o câncer da discriminação e prevenir a depressão, a síndrome do pânico, os transtornos de ansiedade, a dependência de drogas.

Por sermos uma espécie pensante, tendemos a cuidar seriamente daquilo que tem valor. Cuidamos do motor do carro para não fundir, da casa para não deteriorar, do trabalho para não sermos demitidos, do dinheiro para não faltar. Alguns se preocupam com suas roupas; outros, com suas joias; e outros, com sua imagem social.

Mas qual o nosso maior tesouro? O que deveria ocupar o centro de nossa atenção? O carro, a casa, o trabalho, o dinheiro, as roupas, as viagens ou a qualidade de vida?

Por incrível que pareça, nossa qualidade de vida, em destaque a saúde emocional, fica frequentemente em segundo plano. Sem ela, não temos nada e não somos nada; não somos mentalmente saudáveis, emocionalmente livres, socialmente maduros, profissionalmente realizados.

Você cuida da sua qualidade de vida?

### **O Eu é despreparado para pilotar a aeronave mental**

Sempre costumo perguntar: você teria coragem de subir num avião e fazer uma longa viagem sabendo que o piloto é inexperiente e tem poucas horas de voo? Relaxaria se soubesse que ele desconhece os instrumentos de navegação? Dormiria se ele não tivesse habilidade para se desviar de rotas turbulentas, com alta concentração de nuvens e descargas elétricas?

Todos respondem que se sentiriam completamente desconfortáveis. Muitos nem sequer ousariam pisar nessa aeronave.



Você se conhece?  
Já entrou em áreas  
mais profundas de si  
mesmo(a)?  
Tem medo de  
mapear suas  
fragilidades?

Mas o que você poderá pensar se eu lhe disser que embarcamos diariamente na mais complexa das aeronaves, que é comandada por um piloto frequentemente despreparado e mal equipado para pilotá-la? A aeronave é a mente humana, e o piloto é o Eu.

Se você entrar num avião de última geração, ficará perplexo(a) com a quantidade de instrumentos para dar apoio à navegação. Mas de que adiantam tais instrumentos se o piloto não sabe usá-los?

De que adianta o Eu ter recursos para dirigir o psiquismo ou o intelecto se, durante o processo de formação da personalidade, não adquire os conhecimentos básicos desses instrumentos e as mínimas habilidades para operá-los?

## Os professores são vitais, mas a educação está doente

Ninguém é tão importante quanto os professores no teatro social, embora a débil sociedade não lhes dê o valor que merecem.

Mas o sistema em que os professores estão inseridos é estressante. Não forma coletivamente seres humanos com consciência de que possuem um Eu, de que esse Eu é construído por mecanismos sofisticadíssimos, de que esses mecanismos deveriam desenvolver funções vitais nobilíssimas e de que, sem o desenvolvimento dessas funções, ele poderá estar completamente despreparado para pilotar o aparelho mental, em especial quando abarcado por um transtorno psíquico mais grave, como a dependência de drogas, a depressão e a ansiedade crônica.

E, uma vez despreparado, será conduzido pelas tempestades sociais e pelas crises psíquicas. Será um barco à deriva, sem leme.

Um Eu malformado corre grandes riscos de ser imaturo, ainda que seja um gigante na ciência; de ser sem brilho, ainda que socialmente aplaudido; de viver de migalhas de prazer, ainda que tenha dinheiro para comprar o que bem desejar; de ser engessado, ainda que tenha grande potencial criativo.