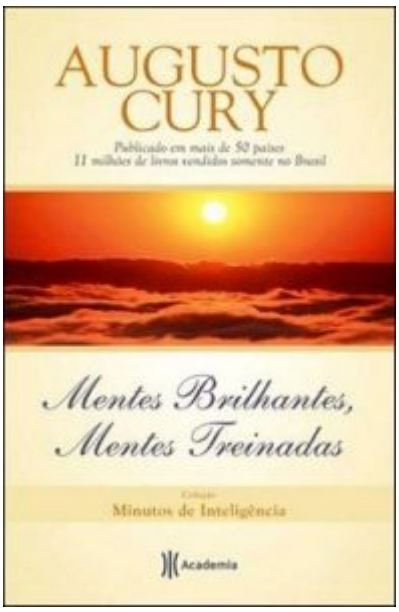
Resumo do Livro Mentes Brilhantes Mentes Treinadas, de Augusto Cury,

Esse é um livro perfeito para quem busca dominar a si mesmo. Mentes Brilhantes Mentes Treinadas destaca a importância de se cultivar um equilíbrio entre a razão e a emoção. E, para isso, o autor nos mostra como é o funcionamento da nossa inteligência e a nossa forma de raciocinar e pensar.



Segundo Augusto Cury, geralmente, temos mentes destreinadas, que passam o dia todo como um barco acelerado, sem direção. Por isso, muitas vezes, somos escravos das próprias reações emocionais.

Mentes assim, apagadas, desenvolvem transtornos psíquicos que controlam e asfixiam as pessoas ao redor.

Por outro lado, uma mente brilhante surge quando nos treinamos para construir um amor inteligente e uma mente saudável, regada ao prazer, livre, segura, resiliente e criativa.

Você está pronto para uma viagem à nossa mente? Vamos seguir com o autor de Mentes Brilhantes Mentes Treinadas.

Sobre Augusto Cury

Augusto Jorge Cury é médico psiquiatra, professor e escritor brasileiro. É o autor da Teoria da Inteligência Multifocal e seus livros foram publicados em mais de 70 países.

Formou-se em Medicina pela Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto e concluiu seu doutorado em Administração de Empresas pela Florida Christian University. Dedicou-se à pesquisa sobre as dinâmicas da emoção.

Foi considerado o autor mais lido no Brasil, na última década, pela revista ISTOÉ e pelo jornal Folha de S. Paulo. Recebeu o prêmio de melhor ficção do ano de 2009 da Academia Chinesa de Literatura, pelo livro: O Vendedor de Sonhos.

O amor inteligente e a mente equilibrada

Quando somos emocionais demais geramos conflitos, medos,

ansiedade, angústias, fantasias estúpidas e uma preocupação exagerada pela opinião alheia. Por outro lado, se formos racionais demais, amaremos e sonharemos pouco… e ainda afundaremos no tédio previsível e engessado da falta de criatividade.

O oscilar equilibrado deste pêndulo mental gera os mais nobres frutos como a solidariedade, a doação, a diversão, a criatividade, a intuição, os sonhos e, principalmente, o amor inteligente.

Segundo o livro Mentes Brilhantes Mentes Treinadas, este amor inteligente é a principal característica da mente equilibrada. O amor inteligente corre riscos, mas também pensa nas consequências.

Sem o amor inteligente, perdoamos pouco e julgamos muito. Este amor está resumido na máxima "amar o próximo como a si mesmo".

As diferenças entre paixão e amor inteligente

Frequentemente, a paixão irracional substitui o amor inteligente. Existem várias formas de perceber a diferença entre um e outro e o livro Mentes Brilhantes Mentes Treinadas destaca:

- A paixão pensa só em si mesma, enquanto o foco do amor são as outras pessoas.
- A paixão flutua em instantes entre o céu e o inferno, enquanto que o amor é sereno e estável, mesmo diante das contrariedades.
- A paixão aprisiona os apaixonados, enquanto o amor liberta os amantes.

Como identificar uma pessoa que vive amor inteligente

- Ela sempre se apresenta de forma simples e agradável;
- Evita a prática popular de reclamar das coisas e de ter expectativas muito altas para com as outras pessoas e, assim, possui menores níveis de exigência para relaxar, ter prazer e ser feliz;
- É tolerante às falhas e, quando alguém a decepciona, dá tantas chances quanto necessárias para a reconciliação;
- Consegue doar-se, sem esperar retorno muito alto;
- Enfatiza a cooperação e não a competição;
- Preocupa-se com os que estão nos últimos lugares, encoraja a não desistirem os que tiraram as piores notas, os que foram vaiados e os que deram vexames…
- Entende que os sonhos não determinam o lugar aonde vão chegar, mas produzem a força necessária para que não fique parada.

Como desenvolver Mentes Brilhantes, Mentes Treinadas

- Supere o conformismo e aceite que não existe destino. Em vez de reclamar da situação ou se conformar, você deve buscar transformar erros em acertos, lágrimas em sabedoria, fracassos em etapas para se superar.
- Treine sua emoção para sentir prazer em fazer os outros felizes.
- Desmistifique seu heroísmo, reconheça sua estupidez, quebre o seu orgulho. Ou seja, o livro Mentes Brilhantes, Mentes Treinadas afirma que é essencial reconhecer as próprias imperfeições e, quando necessário, pedir desculpas sem medo para recomeçar.

Como o amor inteligente se manifesta nos relacionamentos

Vida em família

O agradecimento é um dos pilares mais sublimes do amor. Isso porque o amor não pode ser ocultado, escondido ou camuflado.

Há pais que jamais expressam seu amor por meio de abraços, elogios e encorajamentos. Muitos nunca disseram aos seus filhos “eu te amo”. Por outro lado, há filhos que são especialistas em reclamar e apontar defeito dos pais e nunca disseram a eles “obrigado por tudo que fizeram por mim”.

Famílias caladas são famílias que se distanciam. O autor de o livro Mentes Brilhantes, Mentes Treinadas alerta que é muito importante que você fale, mesmo que seja sobre suas derrotas e dores.

Aqui, no blog 12min, temos um artigo sobre incríveis livros para pais e mães, que você pode gostar de conhecer.

Vida conjugal

O amor que não é cultivado com cuidado não sobrevive. Sem proteção, o amor mais ardente não resiste aos invernos do processo existencial.

Existem muitos casais que falam de tudo, menos de si mesmos. Pelo medo de se explorarem de um jeito íntimo, fragilizam sua capacidade de amar. Mas o certo é aprender a revelar e conhecer o íntimo um do outro.

Vida profissional

Com certeza você conhece um médico que não aceita discutir os seus diagnósticos com o paciente. Ou um professor que não deixa os seus alunos extravasarem os seus pensamentos. E tem ainda aquele líder tão arrogante que se sente desrespeitado quando alguém da equipe o questiona…

Todas estas figuras de autoridade se julgam deuses, mas não sabem se colocar no lugar dos outros. Pelo contrário, elas sufocam mentes, asfixiam a liberdade. Assim, afirma o livro Mentes Brilhantes, Mentes Treinadas, quem usa o poder para dominar os outros e não para libertá-los, não deveria ser digno dele.

Um novo modelo de educação

Nosso modelo educacional precisa ser repensado para formar mentes que se conheçam, desenvolvendo um “eu” lúcido e maduro que aprenda a conhecer a si mesmo.

Esse novo modelo deve:

- Explorar as artes da interiorização, da observação e da proteção das emoções, investigando as causas das ansiedades.
- Estimular as pessoas a pensar antes de reagir – a expor e não impor suas ideias.
- Estimular as pessoas a se colocarem no lugar dos outros, desenvolvendo a solidariedade e a tolerância.
- Ter consciência de que não há mentes perfeitas. Todos temos nossos "fantasmas". Se não é possível aboli-los, deveríamos pelo menos domesticá-los.
- Enfrentar com inteligência as angústias, perdas e decepções, para deixarmos de ser vítimas e nos tornamos protagonistas da nossa história.

O autofluxo

O autofluxo é um mecanismo mental que lê, diariamente, milhares de vezes, a nossa memória. Mesmo quando estamos dormindo, ele traz à tona pensamentos, imagens mentais, personagens, ambientes e circunstâncias.

Sabe aquelas ideias e lembranças que parecem vir do nada? É o autofluxo mental trabalhando. Ele vasculha aleatoriamente os arquivos de nossa história. Como resultado, o livro Mentes Brilhantes, Mentes Treinadas ressalta que temos um filme mental que nunca se interrompe.

O autofluxo, ao mesmo tempo que estimula a imaginação, pode gerar acidentes psíquicos.

A Síndrome do Pensamento Acelerado

Quando o autofluxo acessa uma área da memória contendo traumas, brotam em nossa mente o medo, ansiedade, insegurança, obsessão, inveja e raiva.

O funcionamento do autofluxo não tem um plano diretor, então, ele pode gerar situações completamente ilógicas. Se ele lê uma memória contendo fobia de animais, é capaz de transformar uma "inocente" barata em um monstro terrível.

Por seu funcionamento cego, não podemos deixar o autofluxo trabalhar sem o gerenciamento do "eu". Caso contrário, a pessoa pode ser afetada pela Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA).

SPA gera ansiedade, mente inquieta, insatisfação, cansaço físico extremo, irritabilidade e flutuação emocional, gastrite, dificuldade de desfrutar a rotina, dor de cabeça, dor muscular, déficit de concentração e memória e outros sintomas. Além disso, é difícil de tratar.

O problema do SPA não se resume ao conteúdo pessimista dos

pensamentos. Segundo o livro Mentes Brilhantes, Mentes Treinadas, a velocidade deles tem impacto expressivo.

Níveis da Síndrome do Pensamento Acelerado

Nível 1 – Esse nível inclui as pessoas que estão com a mente agitadas ao ponto de mesmo assistindo TV não conseguem ficar quietas. Mudam de canal a cada segundo e não conseguem assistir um filme sem ir logo para o final.

Nível 2 – Inclui as pessoas que possuem uma mente tão inquieta que não conseguem conversar. Ao estar na frente dos outros para ouvi-los, começam a movimentar pernas e mãos.

Nível 3 – Estão as pessoas que já não conseguem ler um jornal ou revista. Elas tentam ler de trás para frente ou pular grande trechos, pois, não têm paciência para seguir o roteiro.

Nível 4 – Estão aqueles que sequer conseguem relaxar. Mesmo em momentos de lazer sempre pulam de atividades, procurando alguma outra coisa para fazer.

Nível 5 – Estão as pessoas que mesmo durante as férias não conseguem desacelerar. Elas só se sentem vivas se tiverem problemas para resolver.

Os impactos do SPA na saúde e qualidade de vida

Envelhecimento precoce da emoção é o primeiro impacto, caracterizado pela insatisfação crônica. Pessoas com SPA reclamam, são impacientes com quem pensa diferente, não curtem os momentos e não têm disciplina.

Em muitos casos, a idade biológica não combina com a idade mental e emocional. Por isso vemos adultos estacionados em

asilos emocionais, jovens com idade emocional avançada, bem como idosos com idade emocional jovem…

Em um contexto de SPA, o “eu” tem dificuldade de amadurecer. Essa imaturidade apresenta-se na forma de individualismo e egocentrismo.

As pessoas têm dificuldade de assumir as suas vontades e enfrentar os seus desafios. Assim, as consequências são doenças psicossomáticas, comprometimento da criatividade, do desempenho intelectual, relações sociais deterioradas e dificuldade de trabalho em equipe.

Como desacelerar o autofluxo

É difícil sair de uma hora para outra da Síndrome do Pensamento Acelerado. Mas o livro Mentes Brilhantes, Mentes Treinadas revela algumas ferramentas que podem ser usadas para amenizar esta situação, aos poucos. Veja:

- Não aceite todos os pensamentos que surgirem. Treine-se

para questionar e duvidar dos pensamentos e emoções aleatórios que surgirem em sua mente.
- Considere a cama como leito sagrado e, portanto, jamais leve problemas para esse pequeno espaço.
- Considere os fins de semanas um tempo inviolável e, portanto, jamais os utilize como extensão do trabalho.
- Treine o "eu" a não sofrer por antecipação.
- Aprenda a fazer pequenos relaxamentos durante o dia.
- Contemple a beleza dos pequenos estímulos da vida diária. Abrace, beije, elogie, se entregue mais.
- Abandone a falsa crença de que só teremos qualidade de vida quando resolvermos todos os nossos problemas.

Então, você curtiu o resumo de Mentes Brilhantes, Mentes Treinadas? E se você quer ler livros de Augusto Cury, o 12min tem outros fantásticos microbooks dele. Veja:

Ansiedade

Inteligência Multifocal

Seja Líder de si Mesmo

O Código da Inteligência

Nunca Desista dos seus Sonhos

Lembre-se que cada microbook pode ser lido em apenas 12 minutos. Ou, se você preferir, acesse a versão audio book. Enjoy it!

5 frases inspiradoras de Augusto Cury

Agora, nós selecionamos algumas frases, para que você possa conhecer um pouco mais sobre o autor do livro Mentes Brilhantes, Mentes Treinadas.

Se essas informações foram relevantes pra você, certamente serão válidas para os seus amigos também. Então, compartilhe o post em sua rede social! E lembre-se de deixar aqui os seus comentários!