Resumo do Livro Seja Líder de Si Mesmo, de Augusto Cury,

No teatro da sua vida, você é o ator principal ou um mero espectador? Você escreve sua história ou fica sentado na plateia observando suas emoções e os acontecimentos? O livro Seja Líder de Si Mesmo ajuda você refletir sobre esse assunto, conduzindo-o para o autoconhecimento e a educação da mente.

Segundo o autor, Augusto Cury, a educação mundial falhou na tarefa de ensinar as crianças. No entanto, você pode reverter essa situação e tomar as rédeas de sua própria vida. Para isso, basta adotar algumas estratégias mentais simples.

Sobre o autor

Augusto Cury é autor de uma lista enorme de livros, entre eles, o best-seller Teoria da Inteligência Multifocal. Suas obras foram publicadas em mais de 70 países, com 25 milhões de unidades vendidas, somente no Brasil.

Cury foi considerado o autor brasileiros mais lido da última década, pela revista ISTOÉ e pelo jornal Folha de S. Paulo. Além disso, Cury recebeu o prêmio de melhor ficção de 2009, pela Academia Chinesa de Literatura, com o livro O Vendedor de Sonhos, que foi adaptado para o cinema em 2016.

Seja Líder de Si Mesmo

Tem muita gente pelo mundo afora, entre jovens e adultos, que passa grande parte de suas vidas atuando como coadjuvantes. Ou seja, são pessoas que não têm sonhos e nem metas, e que vivem apenas porque estão vivas.

Essas pessoas, explica o autor de Seja Líder de Si Mesmo,

Augusto Cury, não aprenderam a lidar com as falhas, fracassos, lágrimas e fragilidades. Preparadas para vencer, elas simplesmente não sabem o que fazer, quando perdem a direção.

Por esse motivo, muitos jovens, por exemplo, supervalorizam algumas personalidades famosas e não enxergam que, ao fazerem isso, diminuem a si mesmos. Essas pessoas, de quem não se sabe mais do que a supérflua imagem do sucesso, tomam o lugar dos próprios pensamentos na psique dos jovens e até de adultos que, ao invés de olharem e valorizarem a si mesmos, tomam o caminho da supervalorização de alguns poucos.

Para Cury, trata-se de uma atitude irracional valorizar alguns artistas, enquanto a maioria é relegada ao rol dos anônimos. Especialmente porque, no oposto, não valorizamos a nossa própria capacidade de pensar.

Assim, respeitar algumas pessoas – os mais velhos, professores, ou até modelos de vida – é uma atitude saudável. Supervalorizá-las é um ato doentio, garante o autor de Seja Líder de Si Mesmo.

Assuma o papel principal

Para assumir o papel de ator principal no teatro da sua própria vida, você precisa entender e aceitar que não dá para escrever uma história real sem sofrimentos, dificuldades e fracassos. Mas é possível aprender a conviver bem com tudo isso.

Para começar, o livro Seja Líder de Si Mesmo lembra que ninguém se constrói sozinho e existem pelo menos três fatores interligados na construção do Eu: a carga genética, o sistema social e o ambiente educacional. Para o autor, o Eu pode ser visto como a consciência, cuja qualidade maior é decidir.

Assim, para escrever sua história com sucesso, você pode reagir e superar fatores negativos por meio de técnicas mentais, traçadas a partir de um saber psicológico.

A dica do autor é jamais ser submisso ao lixo psíquico que se entulha em nossa mente, graças à nossa incapacidade de vivenciar a vida. Ao reagirmos aos pensamentos e emoções

negativos, podemos ser autores de nossa própria vida.

Seja Líder de Si Mesmo e o teatro da mente

Preste atenção no resumo da fábula escrita pelo autor do livro Seja Líder de Si Mesmo, Augusto Cury:

O teatro da mente – Primeiro Ato

Imagine que você está caminhando na rua e, de repente, sente o impulso de entrar em um teatro, sem saber qual peça seria apresentada ou qual é o conteúdo da obra.

A peça se inicia e o autor principal, rapidamente, conquista a sua atenção e a de toda plateia. Ele é inteligente, sutil, fino, corajoso. Ou seja, o personagem é gentil com as crianças, amável com os idosos e sensível com os amigos. Contempla as pequenas coisas, brinca e sorri das próprias tolices.

Você vê ali alguém com quem se identifica e quer aplaudi-lo. Ele é tudo que você sempre quis ser.

Num golpe de coragem, você se levanta e começa a aplaudi-lo. O teatro vibra e todos se levantam para acompanhar seu aplauso.

Mas uma surpresa o aguarda. Duas pessoas sobem no palco e desenrolam uma faixa com o nome da pessoa que inspirou aquele personagem. Para seu espanto, ali estava o seu próprio nome! O público todo fica entusiasmado e o aplaude longamente.

Nesse momento, você descobre que, ao se apaixonar pelo personagem, tinha se apaixonado por si mesmo.

Depois do primeiro êxtase, você percebe que todos na plateia são seus conhecidos – as gerações da sua família, amigos, recentes e antigos, de infância… Professores, colegas de trabalho. Enfim, pessoas que pareciam distantes, mas que tinham marcado sua vida.

Então, emocionado, você pega o microfone e agradece ao ator principal: “muito obrigado, você é demais”. Para o público, você diz que construiu amigos, enfrentou derrotas, venceu obstáculos e seguiu adiante…

O teatro da mente – Segundo Ato

O autor de Seja Líder de Si Mesmo surpreende com uma mudança no segundo ato. Ou seja, inesperadamente, o ator principal

senta-se ao seu lado na plateia. No escuro, você tenta reconhecê-lo, pois, seu semblante parece lembrá-lo alguém.

A peça continua e você começa a suar. Afinal, o personagem, antes tão sereno e tranquilo, agora levanta a voz, perde o bom humor e machuca as pessoas ao seu redor.

Você se remexe, se envergonha e quer protestar, mas a sua consciência não permite.

A plateia começa a vaiar, inconformada. Você afunda na cadeira, oprimido pela constatação de que aquela era a sua vida representada. Sua história perdera o brilho, porque vivia ansioso e distraído.

O medo começa a ganhar o palco. Medo de falhar, de ser derrotado, de ser exposto. A sua insegurança faz com que você culpe os outros por aquilo que era apresentado. Em sua raiva e desespero, você insulta o ator: “fraco, inseguro, vá para o palco! Tome uma atitude”!

No entanto, você percebe que a poltrona ao seu lado está vazia e que você veste as roupas do ator. Perplexo, você descobre que nunca existiu ator, mas era você mesmo que estava ali o tempo todo.

Na primeira parte da peça, você tinha sido brilhante. Porém, na segunda parte, você tinha se abandonado e os atores coadjuvantes representavam seus conflitos, seus medos, traumas e pensamentos negativos.

Entrar no palco ou ficar na platéia?

Após enxergar a situação com clareza e perceber que, quando você abandona a si mesmo, seus pensamentos, medo e conflitos tomam o lugar reservado para a sua atuação na vida, vem uma nova surpresa. Você se percebe sozinho nesse teatro vago. Desesperado e sem chão. O que fazer? Não havia teatro físico, apenas a sua própria mente.

A mais dramática solidão tinha sido revelada nessa peça: que você se abandonou no percurso da vida. Esqueceu-se de garimpar os solos da psique.

Essa história do livro Seja Líder de Si Mesmo representa uma parte da psique de cada um de nós. Não ficamos atentos para a necessidade de corrigir pequenas mudanças em nós e só percebemos o que perdemos na dura queda da vida.

Ser espectador gera um falso conforto. Então, você ficaria na platéia ou entraria no palco?

A mente humana é mais complexa do que imaginamos

Não se trata apenas do Eu consciente, mas de atores coadjuvantes, que representam ideias, que trazem à tona aspectos inconscientes que invadem nosso pensamento e guiam nossas ações.

Essa teoria, batizada por Cury de "Inteligência Multifocal", revela vários pontos obscuros na nossa mente, pois, existem três fenômenos inconscientes que atuam como atores coadjuvantes de nosso pensamento. Eles são o Gatilho da Memória, o Autofluxo e a Janela da Memória.

Esses fenômenos, afirma o livro Seja Líder de Si Mesmo, constroem pensamentos maravilhosos mas também os perturbadores. São eles que produzem os pensamentos que detestamos, hábitos obsessivos, paranoias irracionais.

Ou seja, trata-se de um processo natural do funcionamento da mente. Mas uma pergunta é: por que produzimos esses atores coadjuvantes que tomam conta de nosso teatro mental? Nesse caso, Cury tem duas respostas:

1. porque, sem os atores coadjuvantes, a mente seria um monólogo e somente o ator principal atuaria. Os atores coadjuvantes impedem que morremos de tédio, angústia e rotina.
2. são os atores coadjuvantes que formam o Eu. São as sensações e milhões de pensamentos abstratos que povoam a nossa mente e produzem a experiência do mundo necessária para que, enfim, haja uma identidade.

O Eu surge, portanto, a partir da experiência que os atores coadjuvantes marcam na memória. Porém, se a mente não for treinada, esse Eu pode se tornar um péssimo ator principal.

Assim, para cuidarmos da própria mente, o livro Seja Líder de

Si Mesmo alerta que devemos focar nas três instâncias do inconsciente: Gatilho da Memória, Autofluxo e Janela da Memória. Vamos conhecer um pouco mais sobre cada um a delas.

Gatilho da Memória

O Gatilho da Memória é a qualidade mental que nos faz reconhecer o mundo ao redor. Ele acessa o que já vivemos, a partir de sensações e estímulos externos. Permite, dessa forma, a interpretação, a consciência de quem somos, onde estamos e o que estamos fazendo. Por exemplo, é o Gatilho da Memória que faz que reconheçamos uma flor como flor, ao ver uma em um jardim.

Segundo o livro Seja Líder de Si Mesmo, situação semelhante ocorre quando o procedimento da mente nos prejudica. Por exemplo, quando vemos uma pessoa que nos feriu ou rejeitou, instantaneamente, o Gatilho da Memória implode e associamos a pessoa aos piores sentimentos: rejeição, dor e sofrimento.

Em outras palavras, esse gatilho é essencial, porque nos

permite viver, aprender e nos relacionar. Mas também pode aprisionar o Eu, gerando experiências muito negativas, a partir de memórias similares. Ele também é responsável por síndromes, vícios e outras patologias psicológicas.

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, levando-nos a uma viagem pelo passado e futuro. Como resultado, temos um filme mental que nunca se interrompe.

No entanto, afirma o livro Seja Líder de Si Mesmo, quando o Autofluxo lê partes doentias da memória ele produz ansiedade,

teimosia, timidez, culpas. Diariamente, essa característica nos anima e nos distrai, mas também nos envia para a plateia da vida.

Sem o autofluxo não seria possível existir, mas é preciso gerenciar esse fenômeno, para que não apenas deslizemos por seu conteúdo, naquilo que ele produz, afirma o autor de Seja Líder de Si Mesmo.

Janela da Memória

As Janelas de Memória são áreas de leitura da memória em um certo momento da nossa existência. São arquivos acessadas pelos gatilhos, acionados por estímulos externos.

O fenômeno ocorre a partir da leitura e da construção de informações. Cada Janela de Memória é uma parte do total e tem características específicas.

Algumas janelas nos levam para imagens belíssimas, geram prazer e coragem. Outras são doentias, abrem imagens que geram ansiedade, ódio, desmotivação.

Essas janelas, abertas durante os dias sem o nosso controle, são responsáveis por emoções negativas que aparecem subitamente em nossos pensamentos. Elas funcionam por meio de conexões ocultas em nosso inconsciente e explica o porquê de às vezes sentirmos que conhecemos proximamente um lugar que nunca vimos.

Aquela tristeza que alguns sentem aos domingos à tarde, também é resultado do mesmo processo.

Em Seja Líder de Si Mesmo, Cury explica que o caso mais extremo de uma janela doentia, ligada à fobias e medos internos, é a Janela Killer. Ela contém um volume tão intenso de emoções negativas, como raiva, medo, desespero e ansiedade, que são capazes de travar o raciocínio. Essas janelas provocam reações instintivas que nos assaltam, como animais.

Todos temos janelas desse tipo que fazem com que tomemos ações impensadas, por impulso, que por vezes podem ferir as pessoas que amamos.

RAM: Registro Automático de Memória

Todas as ideias pesadas e negativas que assolam a mente acumulam uma grande quantidade de lixo mental. Tudo isso fica armazenado no inconsciente e é conhecido como RAM: Registro Automático de Memória.

Então, o livro Seja Líder de Si Mesmo orienta que existem técnicas para ajudá-lo a liderar sua mente. Isso vale para quem reclama com frequência de tudo e de todos, reage sem pensar, sofre com a ansiedade, tem baixa auto-estima, intolerância, dificuldade de enfrentar desafios e pensamento acelerado…

Seja líder de si mesmo: técnicas psicológicas

Reeditar a memória

Não podemos excluir os arquivos doentios e as emoções, mas podemos reeditá-los. Para isso, é preciso inserir novas experiências nas janelas da memória. Ou seja, construir segurança onde existe medo, lucidez onde existe estupidez etc.

Uma técnica excelente para reeditar a memória é a DCD: duvidar, criticar, determinar. Duvide daquilo que os atores coadjuvantes inserem em seu pensamento. Entre no palco e determine ser alegre, leve, tranquilo, conquistar aquilo que ama. Enfim, decida ser líder de si mesmo!

Criar Janelas Paralelas de Memória

As janelas paralelas e as janelas doentias são abertas simultaneamente, gerando confiança no Eu. Uma técnica eficiente é chamada de Mesa Redonda do Eu. Ela consiste em uma reunião íntima consigo mesmo, ensina o livro Seja Líder de Si Mesmo.

Ou seja, pare por um momento e entre dentro de si mesmo, debatendo os seus problemas, dificuldades, crises e perdas. Trace caminhos em uma mesa silenciosa dentro da mente.

Enfim, é preciso conhecer a si mesmo, debater, criar e produzir e não ser mero passivo no teatro da mente.

Frases do livro Seja Líder de Si Mesmo para você refletir

Outros microbooks do autor

Então, você curtiu o resumo do livro Seja Líder de Si Mesmo, pdf? E se você também é fã de Augusto Cury, vai aqui uma boa notícia. O 12min tem outros microbooks (ou audiobooks, se você preferir) do autor. Anote aí!

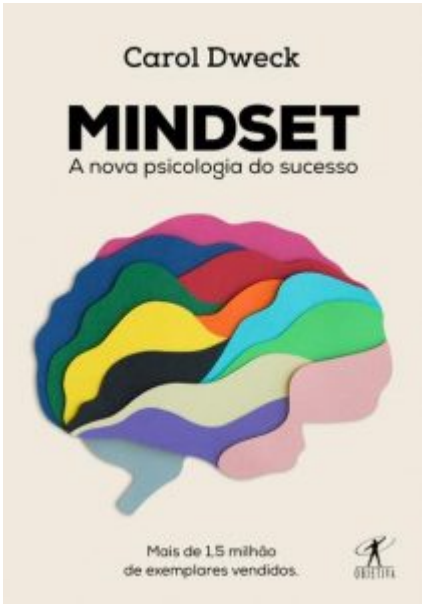
- Inteligência Multifocal
- Ansiedade
- O Código da Inteligência
- Mentes Brilhantes. Mentes Treinadas
- Nunca Desista de Seus Sonhos

Todos os microbooks podem ser lidos em até 12 minutos. Assim, essa é uma excelente opção para quem quer se manter em dia com as informações, mas não tem muito tempo.

Outra dica de leitura

Além das obras de Augusto Cury, sugerimos pra você outro livro que certamente será relevante para o seu crescimento pessoal e profissional. Pegue aí.

Mindset – Carol Dweck



Sua atitude mental determina o seu sucesso em todas as áreas, inclusive, nos relacionamentos. Mas como isso funciona? A psicóloga e autora do livro Mindset explica tudo de uma forma simples e didática.

Nesse microbook, você vai entender a diferença entre as duas atitudes mentais – a fixa e a progressiva. Segundo Carol Dweck, elas são mais decisivas para o sucesso do que as suas habilidades ou talento.

Ou seja, escolher entre as duas atitudes mentais pode fazer toda a diferença em sua vida.

Boa leitura e ótimos aprendizados!

As informações acima foram relevantes para você? Deixe aqui os seus comentários e lembre-se de compartilhar esse post em sua rede social!