

SUMÁRIO

PREFÁCIO	13
INTRODUÇÃO.....	15
1 UM SONHADOR QUE NUNCA DESISTIU DE SEUS SONHOS.....	21
Sonhando com as estrelas.....	22
Um acidente emocional.....	24
Nasce um grande observador.....	26
Descobrimo que o tempo da escravidão não terminou.....	27
Pensando o pensamento. Dando risada das próprias tolices ..	29
Fascinado com suas ideias, mas distraído.....	31
Enfrentando com alegria o deserto no casamento.....	32
O engessado sistema acadêmico.....	33
Enterrando os sonhos no solo do sucesso	35
Um ambiente inusitado.....	37
Uma síntese das descobertas	39
Quase vinte anos se passaram	46
As andorinhas chilrearam na primavera.....	48
O sonho tornou-se realidade.....	50
Nossa espécie está adoecendo.....	53
Os sonhadores não são gigantes	55
A vida é uma universidade viva.....	56
Algumas lições para libertar o gênio que está em você.....	58

2	O QUE É A TEORIA DA INTELIGÊNCIA MULTIFOCAL – TIM	63
	A teoria da inteligência multifocal	65
	Construção da personalidade	70
	Construção do pensamento	71
	O processo de comunicação.....	74
	O objetivo da memória	76
	Como reciclar nossa história.....	79
	As classes de raciocínio	87
	Colocando a tim em prática.....	91
3	CONSTRUINDO UM <i>EU</i> SAUDÁVEL.....	97
	Mecanismos de construção do <i>eu</i> / memória	102
	Mecanismos de construção do <i>eu</i> / classes de raciocínio... ..	104
	Os tipos de pensamento.....	108
	Socialização	111
	A autoconsciência	114
	Gatilho da memória	118
4	COMO UTILIZAR OS CÓDIGOS DA INTELIGÊNCIA.....	125
	As armadilhas da mente	127
	Síndrome do pensamento acelerado	129
	Os códigos da inteligência.....	132
	Código do EU como Gestor do Intelecto.....	133
	Código da Autocrítica	133
	Código da Psicoadaptação ou da Resiliência	135
	Código do Altruísmo.....	136
	Código do Debate de Ideias	137
	Código do Carisma	138
	Código da Intuição Criativa	139
	Código do EU como Gestor da Emoção	140
	Código do Prazer de Viver	143

5	COMO UTILIZAR AS EMOÇÕES A SEU FAVOR.....	149
	A importância do treinamento	151
	Técnicas de Gestão da Emoção.....	154
	Reeditar e reconstruir a memória	155
	Mesa-redonda do eu	155
	Socialização	156
	Desarmando as armadilhas da mente.....	157
	Pensar antes de agir	157
	Ação-reação	158
	Não exaltar erros.....	159
	Felicidade inteligente e saúde emocional.....	160
	Ser fiel à consciência	160
	Contemplar o belo	161
	Encantar-se com a existência.....	161
	Ser altruísta	161
	Pensar como humanidade.....	162
	Doar-se sem esperar contrapartida	162
	Adquirir estabilidade emocional	163
	Saúde emocional	163
	Renunciar a ser perfeito	163
	Autoconsciência.....	164
	Automapeamento	166
	Estabelecer metas claras	167
	Foco e disciplina.....	167
	Entender que as escolhas implicam perdas.....	168
	Crescendo com a crise	168
	Treine suas habilidades em tempos de paz	168
	Pense em outras possibilidades.....	169
	Gerir os comportamentos que promovem o índice GEEI	169

6	CONTROLANDO A ANSIEDADE.....	173
	A Síndrome do Pensamento Acelerado.....	179
	A Construção dos Pensamentos.....	180
	A ansiedade vital.....	182
	A incidência da SPA.....	184
	Armadilhas da mente.....	187
	Afinal, o que é a SPA?.....	192
	Níveis de SPA.....	195
	Consequências da SPA.....	196
	Como lidar com a SPA?.....	197
7	MUDANDO O COMPORTAMENTO PARA OBTER SUCESSO.....	203
	Como se iniciam os cárceres mentais?.....	206
	Liberte-se dos presídios mentais: as síndromes spa e predador-presas.....	208
	AVALIE SUA QUALIDADE DE VIDA.....	215