

DeROSE

Professor Doutor Honoris Causa pelo Complexo de Ensino Superior de Santa Catarina
Comendador e Grã-Cruz pela Ordem do Mérito Farmacêutico Militar, do Exército Brasileiro
Comendador pela Secretaria de Educação do Estado de São Paulo, Núcleo MMDC Caetano de Campos
Comendador pela The Military and Hospitalier Order of Saint Lazarus of Jerusalem
Cruz de Mérito da Cruz Vermelha

Grã-Cruz pela Academia de História Militar Terrestre do Brasil
Grã-Cruz Heróis do Fogo, do Corpo de Bombeiros do Estado de São Paulo
Membro do CONSEG – Conselho de Segurança dos Jardins e da Paulista
Membro da ADESG – Associação dos Diplomados da Escola Superior de Guerra
Laureado pelo Governo do Estado de São Paulo, OAB, Justiça Militar da União,
Polícia Militar, Polícia Técnico-Científica, Exército Brasileiro, Defesa Civil, ABFIP ONU etc.

∴

REDUZA O SEU STRESS

LIBRETO DE DIVULGAÇÃO DE
CURSOS, WORKSHOPS, CONSULTORIAS
E PRÁTICA REGULAR EM GRUPO COM
NOVAS TURMAS TODO INÍCIO DE MÊS



DeROSE
METHOD

DeRoseMethod.org
facebook.com/ProfessorDeRose
youtube.com/metodoDeRose
DeRoseMethod.org/blogdoDeRose
instagram.com/ProfessorDeRose

Al. Jaú, 2000 - São Paulo SP - tel. (+55 11) 3081-9821

Paris – London – New York – Roma – Madrid – Barcelona – Buenos Aires – Lisboa – Porto – Rio – S. Paulo

<https://www.derosemeditation.com/>

Copyright 2019 – DeRose, L.S.A.

2ª. Edição – 2019

Capa: Patricia Gomiero

Produção gráfica: DeROSE Editora

Revisão de português: Vênus Santos

Revisão geral: Cláudio Lelli

Revisão final: Federico Giordano

Realização gráfica: Office

Impressão: Rettec Artes Gráficas e Editora Ltda.

A Editora não responde pelos conceitos emitidos pelo autor.

Para salvaguardar a responsabilidade do autor da compilação, declaramos que este *pocket book* foi compendiado com textos fornecidos pelos instrutores Joris Marengo, Marina Benedetti, Lilian dos Santos, Ticiano Pinheiro Machado e Cláudio Lelli a partir de seus artigos, blogs ou sites. Esses instrutores que enviaram suas colaborações declaram que são os autores dos textos fornecidos e que os cedem graciosamente.

Utilizamos papel certificado FSC. Tal selo garante que a madeira utilizada na produção do papel é oriunda de um processo ecologicamente correto, socialmente justo e economicamente viável, como também cumpre todas as leis e normas vigentes.

PERMISSÃO DO AUTOR PARA A TRANSCRIÇÃO E CITAÇÃO

Resguardados os direitos da Editora, o autor concede permissão de uso e transcrição de trechos desta obra, desde que seja obtida autorização por escrito e a fonte seja citada. A DeROSE Editora se reserva o direito de não permitir que nenhuma parte desta obra seja reproduzida, copiada, transcrita ou mesmo transmitida por meios eletrônicos ou gravações, sem a devida permissão, por escrito, da referida editora. Os infratores serão punidos de acordo com a Lei nº 9.610/98.

Impresso no Brasil/*Printed in Brazil*



TUDO É DESENCADEADO PELO STRESS

Um dia, eu fui ao dermatologista para que ele analisasse minha queda de cabelo e ele disse: “É *stress*.” E não adiantou eu explicar que sou a pessoa menos estressada que ele já conheceu. Trabalho no que gosto, acordo à hora que bem entendo, decido o que quero fazer, tenho uma esposa que é um doce e jamais brigamos, minha secretária cuida de tudo para mim... em suma: não tenho *stress* algum. Mas o dermatologista continuou achando que a queda de cabelo era devida ao *stress* e não à testosterona.

Tempos depois, fui ao cardiologista para controle da pressão arterial que estava um pouco alta e ele pontificou: “É *stress*.” E não adiantou eu explicar que meu pai tinha pressão alta, portanto, a primeira suspeita deveria ser a genética. Ele continuou achando que era o suposto *stress*.

Noutra ocasião, fui ao gastro para ver se localizávamos a bactéria que certamente eu trouxera das minhas muitas viagens à Índia e

estava causando cólicas abdominais. Ele me disse: “Isso é *stress*.” E não adiantou explicar que, com 25 anos de viagens aos Himálayas, era inevitável que eu tivesse trazido bactérias, protozoários e todo um zoológico de microorganismos diferentes dos nossos. Ele continuou achando que a causa era *stress*.

Um dia, machuquei a coluna treinando Aikidô. Fui ao ortopedista e, assim que declarei ter dor na coluna, ele me disse, alicerçado na sua experiência: “É *stress*.” E não adiantou eu explicar que a causa fora um trauma. Ele persistiu dizendo que, independentemente do impacto nas vértebras, o *stress* estava associado à dor nas costas.

Mas o mais incrível foi quando, anos depois, fui ao dentista com um abscesso num dente e o odontólogo foi logo dizendo: “É *stress*. Estudos recentes provaram que o *stress* desencadeia abscessos e toda sorte de inflamações, inclusive câncer, porque baixa a resistência do organismo.”

QUAL É A CONCLUSÃO?

A conclusão dos *cases* acima é que, seja qual for o seu problema, o disparador pode ter sido o *stress*. Você pode ter vírus e bacilos no seu organismo que nunca criariam problema algum se não ocorresse a baixa da capacidade imunológica

pelo *stress*. É o caso do vírus de herpes, que está lá quietinho até que você tenha um episódio de *stress*: imediatamente as malditas bolhas começam a aflorar nos lábios ou nos órgãos genitais. Você pode ter propensão genética ao câncer, mas ele nunca se desenvolveria se não ocorresse uma baixa de resistência do organismo.

O QUE É O STRESS

No nosso entendimento, o *stress* é o estado psico-orgânico produzido pela defasagem entre o potencial do indivíduo e o desafio que ele precisa enfrentar. *Stress* é a consequência do esforço psicofísico para encarar o obstáculo. Para administrar o *stress*, tratamos de aumentar a energia do praticante, para que o seu potencial suba e possa enfrentar o desafio de cima para baixo.

O *stress* em si não é uma coisa ruim. Sem ele, o ser humano ficaria vulnerável e não conseguiria lutar, trabalhar ou criar com a necessária energia. Mal é o excesso de *stress* ou a falta de controle sobre ele.

Entre um alerta psicofísico e outro, a pessoa teria condições de se refazer desse estado de extrema tensão orgânica e mental. Para tanto, seria preciso que houvesse menor frequência do estado de tensão ou, então, técnicas específicas para

minimizar a fadiga generalizada dali resultante e que produz uma reação em cadeia de efeitos secundários tais como enfarte, pressão alta, enxaqueca, insônia, depressão, nervosismo, queda de produtividade, queda de cabelo, herpes, problemas digestivos, úlcera, gastrite, impotência sexual, dores nas costas e o pior de todos os problemas de saúde: as contas do médico!

Basta reduzir o *stress* para amenizar também todos esses seus efeitos, os quais, de outra forma, dificilmente cederiam a uma solução definitiva. Seriam medidas meramente paliativas ou um mascaramento dos sintomas.

O DeROSE Method possui em seu acervo diversos recursos eficientes para reduzir o *stress* a níveis saudáveis. Tal opinião é partilhada por um bom número de médicos que indicam este método aos seus pacientes estressados.

Por essa razão, são muitos os empresários, executivos, artistas e profissionais liberais que vão buscar, no DeROSE Method, a dose extra de energia e dinamismo de que necessitam, mas, ao mesmo tempo, o controle do *stress*.

Noventa por cento das pessoas sentem os efeitos de combate ao *stress* já na primeira sessão do nosso método. Nossas técnicas e as atividades

sociais estimulam a oxitocina, que é um hormônio produzido no hipotálamo. Com a sua estimulação, os níveis de cortisol (hormônio do *stress*) diminuem no organismo.

A SÍNDROME DE LUTA OU FUGA

Há cem mil anos, os homens tinham como inimigos os grandes mamutes e tigres dentes-de-sabre, bichos gigantes e com enormes garras.

Enfrentar ameaças como essas exigia reações rápidas. Era uma questão de vida ou morte. O indivíduo, automaticamente, preparava-se para reagir à situação, usando a força física. O cérebro alertava seu corpo para a necessidade de ação, disparando uma cadeia de reações, que começava no seu sistema nervoso central, e a qual o Dr. Selye denominou de *síndrome de luta ou fuga*.

O hipotálamo fazia funcionar a glândula pituitária, que, por sua vez, estimulava as glândulas suprarrenais. Estas liberavam adrenalina, acelerando os batimentos cardíacos, fazendo o sangue correr mais depressa e aumentando a pressão sanguínea. As suprarrenais, simultaneamente, liberavam corticoides que ordenavam ao fígado para despender mais glicogênio. Como o sangue glicosado afastava-se da superfície do corpo, deslocando-se para os

músculos e órgãos internos, nosso antepassado ficava momentaneamente pálido.

Diante de tanta energia (glicose) para ser queimada, seu ritmo respiratório tornava-se rápido e intenso, aumentando o volume de oxigênio. As mãos crispavam-se, e nosso parente distante estava pronto para enfrentar a ameaça.

LUTAR OU FUGIR TODOS OS DIAS

Cem mil anos depois, por mais que você se veja tentando manifestar a *síndrome de luta ou fuga* diante das ameaças, dificilmente conseguirá, porque aprendeu que esta não é uma forma adequada de comportamento. Com certeza, expressar-se-á de forma mais civilizada, mais aceitável socialmente.

Para reter o impulso natural, instintivo, você ativa o sistema nervoso parassimpático, e este reduz os batimentos cardíacos, o ritmo respiratório e a pressão arterial. Porém, ainda sobrevive uma tensão, um resíduo de excitação, de adrenalina e de cortisol, que levará algum tempo para serem totalmente reabsorvidos pelo organismo.

Infelizmente, no mundo atual, é provável que você encontre outro "predador contemporâneo", antes de o seu organismo reabsorver a tensão da

ameaça anterior. Uma nova reação de fuga ou luta é irrompida num corpo ainda sob o impacto de fortes alterações bioquímicas.

Estabelece-se, então, uma situação crônica, em níveis que inibem o relaxamento, na qual você não consegue mais descontraír. Mesmo quando as ameaças não estão presentes, seu corpo permanece influenciado pela *síndrome de luta ou fuga*.

O STRESS É POSITIVO!
(O EXCESSO DE STRESS, NÃO).

A visão de que é necessário eliminar o stress precisa ser revista. Se o organismo disparou adrenalina em nosso sistema, não foi por acaso. O que precisamos é utilizar essa substância a nosso favor. Quando estamos sob a influência de algum tipo de pressão, seja qual for, o nosso corpo utiliza-se de um artifício para nos impelir à ação, e é isto que devemos fazer, agir. Transformar tensão em ação. Pode ser algo para resolver a situação incômoda ou derivar para outra atividade produtiva.

Se algum colega no trabalho resolveu lhe brindar com uma atitude desfavorável, por que não usar a força potencial gerada para realizar sua atividade desportiva predileta? Desconte no esporte e ainda

ganhe mais vitalidade e saúde! Se você for surpreendido por uma dificuldade financeira, utilize a pressão para trabalhar e produzir mais. Esta é a ideia: conduzir a força do stress para realizar algo construtivo. Nos primórdios da evolução da nossa espécie, tínhamos o ímpeto a uma resposta de luta ou fuga, porém, de lá para cá, muita coisa mudou; então, já passou da hora de nos adaptarmos à realidade.

Temos uma variedade enorme de respostas que podemos dar a este ímpeto proporcionado por uma descarga de adrenalina. Tudo é uma questão de nos condicionarmos a agir produtivamente. O DeROSE Method atua de forma a reeducar nossos comportamentos para que adotemos uma conduta mais consciente e, por isso, mais frutífera e responsável.

Por outro lado, o stress exagerado e por longos períodos, pode nos levar a exaustão e dificuldade de adaptação, e este deve ser evitado. As ferramentas que iremos citar mais para frente atuam para incrementar o rendimento do aluno, contudo, é muito importante ficar claro que não têm finalidade terapêutica. Para os casos de exaustão, recomendamos consultar um médico.

PRESSÃO NÃO É STRESS

Pressão e *stress* são comumente usados como sinônimos; porém, não tem o mesmo significado.

Denomina-se pressão ao conjunto de exigências colocadas sobre o indivíduo, enquanto *stress* é a reação do organismo, quando submetido à pressão, física ou psicológica, inadequada. Apesar de pressão e *stress* não terem o mesmo significado, a pressão pode levar ao *stress*.

Hipostress ou pouca pressão. É ilusório acharmos que uma vida sem exigências evita o *stress*. O maior índice de suicídios está entre indivíduos que, acostumados a um ritmo intenso de atividades, não suportam a monotonia da aposentadoria.

Eustress ou pressão ótima. O nível de pressão adequado é aquele em que você se sente bem e dá o melhor de si. Nessa situação, você dorme bem, acorda disposto, pratica esporte, trabalha sem se cansar, cultiva uma sexualidade saudável e mantém uma boa pressão arterial.

Distress ou stress por sobrecarga. Ele acontece toda vez que o nível de pressão se eleva e a sensação de conforto, de energia e de prazer, em relação a qualquer atividade, seja ela física ou psíquica, desaparece, deflagrando os processos orgânicos relacionados ao *stress*.

A CULPA NÃO É DOS FATORES EXTERNOS,
MAS COMO VOCÊ REAGE A ELES

No livro *Stress for success*, James Loehr afirma: "*Não é o trânsito, o desemprego ou o chefe mal-humorado que nos desgasta, e sim, a maneira como reagimos a cada uma dessas coisas*".

O que mais se ouve falar sobre o *stress* é que diminuindo-o teremos mais qualidade de vida e bem-estar. Porém, há uma enorme diferença entre a exposição a ele e como você responde a isto. A exposição ao *stress* é um dos melhores incentivadores e estímulos para o crescimento pessoal! O que desgasta, do *stress*, é a sua resposta emocional perante os acontecimentos.

É importante deixar claro que a emoção não está apenas na sua cabeça. Já é comprovado que até mesmo os linfócitos (as células de defesa do corpo) reagem aos estímulos emocionais. Está aqui o seu grande desafio: conseguir modificar essas respostas bioquímicas, melhorando, assim, a sua performance e a sua saúde.

Um dos principais inimigos da Humanidade é a sensação de impotência. Você não tem controle sobre os eventos que irão acontecer na sua vida, mas pode ter pleno domínio sobre a forma como reagirá a eles. O mais importante é que você tome

uma atitude diante dos acontecimentos, que faça alguma coisa. Qualquer coisa! Isso impede que seja tomado pela sensação de impotência.

O sistema límbico é capaz de desencadear uma resposta física para cada emoção e isto ocorre com ou sem a intervenção da consciência. Por exemplo: você sabe que é impossível ser apanhado por um dinossauro, mas sente medo ao assistir ao filme *Jurassic Park*. Mais surpreendente ainda: pesquisas recentes indicam que basta mover seus músculos faciais como se estivesse com raiva, medo etc., para fazer com que as respectivas reações fisiológicas sejam acionadas de verdade. A recíproca é verdadeira: sorria e disparará a propensão a se sentir feliz.

A exposição ao desencadeamento do *stress* é essencial para melhorar seu desempenho e potencial. É por isso que furta-se a situações estressantes não irá tornar você mais invulnerável, muito pelo contrário. A maior parte das situações que enfrenta desencadeia respostas bioquímicas e essas respostas são as chaves. Por exemplo, se você olhar o trânsito no horário de pico como uma oportunidade de ficar sozinho, refletir, ouvir uma música agradável, e não como um obstáculo, todo o *stress* negativo causado por um congestionamento irá desaparecer.

O STRESS DAS PROFISSÕES

O *stress* está presente na grande maioria das profissões. Profissionais liberais, autônomos, empreendedores, empregados e até estudantes estão sob o efeito maléfico do excesso de *stress*.

O stress dos médicos e dentistas

Uma pesquisa relacionada ao *stress* dos médicos¹, realizada pelas Universidade Estadual de Feira de Santana e Universidade Federal da Bahia, concluiu que: mais da metade dos médicos sofre de cansaço mental; um em cada três tem esquecimento; mais ou menos a mesma proporção tem nervosismo; um em cada quatro sofre de insônia; e um em cada dez padece de sofrimento psíquico.

Como exercer uma profissão que, em vez de ser um meio de vida, parece ser um meio de morte, ao destruir a própria saúde e alegria de viver?

Muitos médicos precisam trabalhar em dois ou três hospitais para se manter. Isso gera *stress* e ansiedade que precisam ser tratados antes que comprometam a saúde do profissional.

1 Sobrinho, Carlito & Carvalho, Fernando & Bonfim, Tárco & Cirino, Carlos & Ferreira, Isis. (2006). Work conditions and mental health among doctors from Salvador, Bahia, Brazil. Cadernos de saúde pública / Ministério da Saúde, Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública. 22. 131-40.

Mas não é só na medicina que se verificam índices tão altos de *stress*. Na odontologia parece ser pior.

Os resultados de outra pesquisa² demonstram que os cirurgiões-dentistas com mais de vinte anos de atividade profissional queixam-se de doenças relacionadas ao *stress* psicológico tais como: distúrbios posturais, dores na coluna cervical, enxaquecas constantes, hipertensão arterial, depressão, fibromialgias, distúrbios da atividade sexual, infartos, insuficiências respiratórias, envelhecimento precoce e câncer.

O stress de empreendedores e empregados³

Melissa Cardon, da Pace University (EUA), e Pankaj Patel, da Ball State University (EUA), resolveram investigar as diferenças entre o *stress* do empreendedor e do empregado. Foram a campo acompanhar a saúde de 688 funcionários e outros 688 empresários.

As manifestações fisiológicas do *stress*, como a pressão arterial, por exemplo, são muito parecidas – em intensidade maior nos empreendedores. No

2 Lima, Antonio & Farias, Francisca. (2012). O trabalho do cirurgião-dentista e o estresse: considerações teóricas - doi:10.5020/18061230.2005.p50. Revista Brasileira em Promoção da Saúde. 18. 10.5020/866.

3 Diário do Comércio: <https://dcomercio.com.br/categoria/vida-e-estilo/estresse-do-empendedor-uma-doenca-silenciosa->

entanto, os estudiosos chegaram à conclusão de que o gratificante retorno positivo do sucesso de uma iniciativa empreendedora, na maior parte das vezes, cala uma boa parte dos efeitos danosos do *stress*.

O mesmo não acontece com o empregado, já que seu envolvimento com a empresa é bastante diferente. A recompensa pelo esforço e pelos sacrifícios pessoais realizados está no salário que, aos olhos do funcionário, não parece compatível com o tamanho das responsabilidades assumidas. O sucesso do negócio não é um sucesso dele próprio e o salutar efeito compensador ao ver a empresa evoluir não vem com a mesma intensidade.

O psicólogo Armando Ribeiro, coordenador do Programa de Avaliação do *Stress* da Beneficência Portuguesa de São Paulo, ressalta no entanto, que este efeito compensador sentido pelo empreendedor é causado por uma espécie de máscara de dopamina, o neurotransmissor da satisfação.

Com a evolução positiva do negócio, o empreendedor se sente satisfeito – a alta dosagem de dopamina acaba ocultando os efeitos do cortisol e da adrenalina, responsáveis pelo *stress*. “Esse desequilíbrio químico acaba cegando o

empreendedor. Ele não percebe os sintomas de *stress* até que uma grande frustração apareça”, diz.

O stress de estudantes universitários

Um estudo realizado pela Fundação Educacional do Município de Assis⁴ concluiu que estudantes universitários vivenciam o *stress* em variados níveis de intensidade. Esses estudantes passam por momentos de mudança, desenvolvimento, frustração, crescimento, temores e angústias. Assim, o ambiente que contribuiria na edificação do conhecimento de formação profissional se torna, por vezes, o desencadeador de distúrbios patológicos.

UM ACERVO DE CONCEITOS E TÉCNICAS

Como podemos observar, o *stress* acompanha o profissional não só durante sua preparação na universidade como ao longo de toda a sua carreira.

Deixar que essas tensões ocorram em excesso e não saber administrá-las gera malefícios à nossa saúde física, emocional e mental. Por isso, com o

4 Cardoso JV, Gomes CFM, Pereira Junior RJ, Silva DA. Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. Rev enferm UFPE on line. 2019;13:e241547 DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.241547>

DeROSE Method, utilizamos conceitos e ferramentas que aumentam nosso potencial e ajudam-nos a gerenciar o *stress* com maestria.

O nosso principal foco de atuação é trabalhar as boas relações humanas e todos os outros conceitos ligados à qualidade de vida.

Mediante o treinamento de técnicas respiratórias, o praticante desenvolve mais oxigenação corporal e cerebral, aumentando o seu rendimento.

Com as técnicas corporais, melhora o tônus muscular e aumenta sua capacidade de enfrentar desafios.

Praticando meditação e descontração, que atuam no estímulo dos hemisférios cerebrais, estimula a intuição e o autoconhecimento.

Compreendendo com profundidade esses mecanismos e como o *stress* atua na sua rotina, você saberá trabalhar de forma preventiva e evitar qualquer efeito que cause dano emocional, biológico ou profissional na sua vida!

COMO CRIAR UM BOM AMBIENTE NA SUA EMPRESA, FACULDADE E FAMÍLIA

A capacidade de ler ambientes e pessoas pode colaborar muito para a formação de um bom

ambiente, o que pode reduzir consideravelmente o nível de *stress* de todos. Sim, sabemos que *stress* até uma certa intensidade é salutar. Referimo-nos àquele que é gerado por situações de convivência, as quais poderiam ser facilmente evitadas, se todos os envolvidos, ou boa parte deles, estivessem mais atentos a essa leitura de pessoas e ambiente.

Reprograme-se para cultivar uma boa interação com as pessoas que tenham hábitos diferentes dos seus. Talvez você pense que, em alguns momentos, é delicado até mesmo manter boas relações com familiares, que têm costumes muito parecidos e mesma criação, quem dirá com colegas de trabalho ou de faculdade. Sempre é possível extrair coisas boas dessas diferenças, verdadeiras lições de vida. Além disso, você estará no caminho das boas relações humanas, que contribuem imensamente para a sua qualidade de vida e longevidade.

E é importante lembrar que qualquer comportamento só é assimilado por outra pessoa se houver exemplo. Então, seja a referência do que deseja ver nos outros. Vá primeiro, mostre o caminho!

Quando o foco é melhorar o ambiente, surge uma série de situações em que podemos passar um exemplo positivo. Especialmente na forma de reagir aos problemas que aparecem. “Lendo” a pessoa, sendo empático com ela, você nota o momento em que a tensão começa a se formar e consegue elaborar um bom desenlace para a situação. Se quer encontrar soluções para esses casos, não pode agir como é esperado de qualquer um, com rudeza e falta de educação.

Para quebrar o condicionamento de responder no mesmo patamar de tensão, procure agir sem se irritar, com as emoções apaziguadas, no entanto, sem deixar de informar o que é importante.

Tudo pode ser dito, se isto for feito com educação. Nada pode ser dito, se não for com educação.

Pense comigo: se você se irritar com a situação que precisa resolver, irá promover emoções pesadas; isto produzirá endotoxinas no seu corpo e a sua longevidade será reduzida. Não significa que tem de deixar de dizer o que é necessário, no entanto, é mais inteligente, para o seu próprio bem-estar, que o faça com toda a educação e colocando-se no lugar do outro, para que, juntos, encontrem uma solução.



A TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO

Uma maneira bastante prática de trabalhar a administração das tensões é desenvolver a capacidade respiratória. Você deve ter a lembrança de algum momento de tensão em que sua respiração ficou ofegante. Isso acontece porque ela fica superficial, somente torácica.

Ao se tornar consciente do que ocorre com essa atividade natural do seu corpo, você pode quebrar o efeito que as tensões causam sobre ela, simplesmente executando a respiração baixa. Isto pode ser feito sem que ninguém perceba, bastando apenas inspirar profundamente pelas narinas, projetando o abdômen para fora, como se fosse um balão, e expirar todo o ar também pelas narinas, recolhendo o abdômen.

Se desejar conhecer mais elementos sobre respiração, leia este nosso outro *pocket book*:

<https://derose.co/pocket-respiracao>

DeROSE

RESPIRAÇÃO

CONQUISTE ALTO RENDIMENTO, DANDO
UM BANHO DE OXIGÊNIO NO SEU CÉREBRO

SOB O SELLO EDITORIAL
EGRÉGORA

A TÉCNICA DE MEDITAÇÃO

Outra forma prática de transformar o *stress* é utilizar a técnica de meditação. Meditação consiste em parar de pensar a fim de permitir que a consciência se expresse através de um canal mais sutil, mais profundo, mais abrangente, que está acima da mente.

Segundo pesquisas diversas, dentre uma variedade de efeitos positivos, meditação também contribui para a redução do *stress*.

Para um bom resultado de todos estes conselhos, que tal praticar um pouco de meditação?

Sente-se confortavelmente, feche os olhos para evitar distrações e fixe a sua atenção em uma imagem simples. Escolha algo que lhe dê prazer em visualizar. A partir de então, procure não pensar em mais nada. Não analise o objeto da sua concentração, apenas pouse a sua consciência sobre ele. Quando algum pensamento tentar invadir a sua mente, dispense-o gentilmente e permaneça concentrado só na imagem agradável que você escolheu para ser o objeto da sua concentração. Isto ainda não chega a ser a meditação, mas constitui um exercício inicial que poderá levar você a um bom nível de progresso.

Desejando saber mais sobre o tema, sugerimos o nosso livro publicado no Brasil e nos Estados Unidos: <https://derose.co/pocket-meditacao>



OUTRAS DICAS PARA A GESTÃO DO STRESS

Conforme já explanado anteriormente, lembremos que o *stress* não é uma doença. Na sua origem, foi e continua sendo uma poderosa e útil ferramenta de ajustamento do macaco-caçador às ameaças inesperadas.

O problema está no estilo de vida que escolhemos. Por isso é importante fazermos uma reavaliação no nosso *lifestyle* e principiarmos um processo de modificações de costumes, que nos conduza a gerenciar as situações de pressão.

Existem, ainda, aquelas sugestões que são consenso entre os especialistas e profissionais da área, que devem ser adotadas para uma melhor qualidade de vida e gestão de *stress*.

Aprenda a priorizar

Somente aquele que prioriza seus afazeres é que tem consciência do valor do tempo. Jamais poderemos satisfazer todas as solicitações que a nós são dirigidas, ou aquelas auto-impostas. Isso frustra. Saber separar o que é imprescindível daquilo que é efetivamente importante, destacando-o do transferível, e do que pode ser cancelável, faz toda a diferença.

Conserve seus amigos

Conhecidos são como uma canção da moda: passageira, biodegradável, esquecível. Mas um amigo faz lembrar um clássico: ele é eterno.

Em nossos treinamentos sobre gestão de *stress*, quando solicitamos que os participantes nos indiquem um rol de amigos verdadeiros, eles se surpreendem por descobrir que possuem poucos. Também se deparam com o fato de que os visitam pouco.

Devem-se cultivar relacionamentos mais próximos e encontrar, em amigos verdadeiros, uma fonte permanente de reconhecimento e referência.

Planeje sua alimentação

Tudo que ingerimos produz alguma alteração físico-emocional. A quantidade e a qualidade dos alimentos influenciam diretamente na produtividade, sexualidade, imunidade, bem como no sono, humor e, ao final, na longevidade. Em outras palavras, altera a qualidade de vida do ser humano. Álcool, carnes, sal, açúcar, frituras, manteiga, conservas e refrigerantes situam-se no grupo de alimentos que estimulam a manutenção do *stress* crônico. Portanto, não devem fazer parte

do cardápio de quem queira melhorar sua produtividade, pois diminuem a competitividade e o bem-estar.

Estimule o aprendizado

O stress só se transforma num inimigo quando temos dificuldade de ajustamento aos estímulos externos. Inteligência também é a habilidade de reunir o conhecimento que já se acumulou sobre a realidade e fazê-lo reagir aos estímulos externos, adotando escolhas ajustadas e inovadoras.

Por isso, é fundamental continuar procurando novas fontes de conhecimento e aprendizado, estimulando o cérebro a realizar novas combinações de sinapses e ativando regiões corticais adormecidas.

Descubra um hobby

Inovação, criatividade e exploração deveriam fazer parte de todas as profissões, para manter-nos estimulados e motivados. Eles são os princípios primevos que moveram o homem-macaco na direção da edificação da civilização.

Porém nem sempre o trabalho abrange todos esses aspectos. Daí a importância de se ter um *hobby* ou passatempo, assim como qualquer atividade de entretenimento livre, seja individual ou em grupo.

Pode ser uma prática de culinária, esporte, modelagem ou pintura, até rotinas intelectuais como ler, escrever, refletir, pesquisar etc.

Além dos aspectos lúdicos, esta modalidade de atividade potencializa a atenção e o combate à dispersão.

Participe de obras sociais

Participar de projetos sociais surge da aspiração de fazer o mundo um lugar melhor. É preciso identificar alguma obra que encontre ressonância com nossas utopias, dentre os muitos que existem atualmente.

Os planos sociais são um exemplo de ação planejada e esforço concentrado, buscando transformar sonhos em realidade e efetivando mudanças tangíveis. Essa característica aliada à ação desinteressada, evoca um sentimento de "*fazer nossa parte*", o que promove uma percepção de dever cumprido indescritível.

A ESTRATÉGIA DO PEDIDO DE DESCULPAS

A utilização do pedido de desculpas pode evitar até noventa por cento dos conflitos entre amigos e desconhecidos, reduzindo assim o stress. Só não funciona tão bem entre familiares, mas, mesmo assim, atenua bastante as tensões.

Deve ser utilizado não apenas quando você cometer algum erro, mas também quando outros os cometerem. Alguém lhe dá um esbarrão; você tem a certeza de que a culpa foi do outro, contudo, diz-lhe: "desculpe". O outro provavelmente dirá o mesmo. Ou, se ele estiver convencido de que a culpa foi sua, dirá "não foi nada". Não há preço que compense a economia de saúde, a curto e a longo prazo, proporcionada por evitar um confronto, seja ele com desconhecidos, com amigos ou com familiares.

Então, vamos proceder a uma reeducação psicológica. Você aprendeu que, quando os outros erram, eles é que têm que pedir desculpas. Agora está reaprendendo: quando você erra, pede desculpas e, quando os outros erram, você pede também.

Mas antes de utilizar a estratégia do pedido de desculpas, é preciso eliminar o sentimento de culpa típico das ex-colônias. Na América Latina, diz-se o "desculpe-me" com humildade e inferioridade, enquanto que nos países colonizadores, utiliza-se esse termo como recurso de superiorizar-se em relação à pessoa com quem se fala.

AGENTE ESTRESSOR, CONSERVE SEMPRE UM À MÃO

Tenha algo (ou alguém) que lhe tire de zona de conforto. Aquela pessoa com a qual o “santo não bateu” ou o resultado profissional que ainda não veio, podem ser excelentes situações de aprendizagem e crescimento pessoal. Se você enxergar casos como estes pelo viés da oportunidade no lugar de crise, terá dado um grande salto em direção a um novo patamar de performance. Este tipo de ponto de vista é sinal de *mindset* construtivo e vencedor. Portanto crie este condicionamento: sempre que surgir um contratempo ou dificuldade, olhe-o por outro ângulo e procure uma maneira de conquistar um maior aprendizado e ampliar seu poder de realização. Você notará que, em pouco espaço de tempo, sua capacidade de superar obstáculos terá se desenvolvido, e muito!

NOSSA DEFINIÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA

Qualidade de vida é relacionar-se de maneira descontraída, ética e responsável com o meio ambiente e o meio sócio-cultural, procurando compartilhar e interagir, agregando sempre generosidade, elegância, respeito e carinho às nossas relações humanas (sociais, profissionais, familiares, afetivas e outras), mediante a adoção de

um conjunto de valores que incluem boa cultura, boa civilidade e boa educação.

Qualidade de vida é manter um padrão de gastos dois degraus abaixo do que você ganhar. É residir próximo ao trabalho. É alimentar-se com frugalidade. É conseguir extrair satisfação de todas as coisas. É esbanjar seu tempo dando atenção aos amigos e aos conhecidos. É dar flores à pessoa amada. É não se deixar abalar pelos percalços da vida. É amar com franqueza e perdoar com sinceridade.



Evento DeROSE Culture em Paris, 2017, com participantes de 15 países: França, Inglaterra, Escócia, Itália, Espanha, Suíça, Bélgica, Holanda, Alemanha, China, Portugal, Brasil, Argentina, México, Estados Unidos.



Professor DeRose ministrando uma aula em Paris, em 2018, para professores da França, Inglaterra, Escócia, Itália, Espanha, Portugal, Brasil, Argentina e USA.



Encerramento do Festival Internacional do DeRose Method.



O QUE É O DeROSE METHOD

DeROSE Method é um programa completo para aumentar a vitalidade, administrar o *stress* e ganhar foco. Sua aplicação promove um incremento de produtividade e alta performance na vida.

Queremos desencadear um superávit energético e a expansão da consciência. Isto permite ao praticante maximizar seu potencial e explorá-lo na sua totalidade, contribuindo para torná-lo um vencedor.

Também é nosso objetivo mudar o mundo. Não o mundo todo e sim aquele no qual nós transitamos, o mundo de cada um de nós. Contamos com dezenas e, às vezes, centenas de pessoas em nosso universo. São os parentes, os amigos, os colegas de trabalho, os clientes, os fornecedores, os vizinhos e também aqueles que nos atendem nos estabelecimentos que frequentamos regularmente. É nesse mundo que nós temos tido sucesso ao desencadear mudanças efetivas. Quando um praticante do DeROSE Method[®] reprograma seu *mindset*, influencia a atitude de todos com quem trava contato. Produz um efeito de ação e reação que motiva a todos a se tornar pessoas melhores.

Para obter essa reeducação comportamental, sabendo que o ser humano é produto do meio em que vive,

nossas escolas oferecem uma estimulante programação de atividades culturais e sociais. Somos como um grande clube de amigos e de *network* internacional.

Não trabalhamos oferecendo benefícios. Nem gostamos desta palavra. Ela nos remete à tristemente célebre “Lei de Gerson”, de querer levar vantagem em tudo. Nossos alunos também não nos procuram querendo receber benefícios, porque constituem um público jovem, saudável, descontraído, bem resolvido e de bem com a vida. Quem nos procura costumam ser homens de um bom nível cultural, o que também contribui para que não estejam buscando tábuas de salvação.

O DeROSE Method[®] não é exclusivamente masculino. Embora mais procurado por homens, as mulheres são muito bem-vindas e também costumam apreciar bastante a nossa proposta de estilo de vida.

O DeROSE Method[®] proporciona uma conquista de boas atitudes:

- boa qualidade de vida;
- boas relações humanas;
- boa forma;
- boa alimentação;
- boa cultura;
- boas maneiras;
- bom ambiente;
- bons ideais.

E ainda conta com técnicas de:

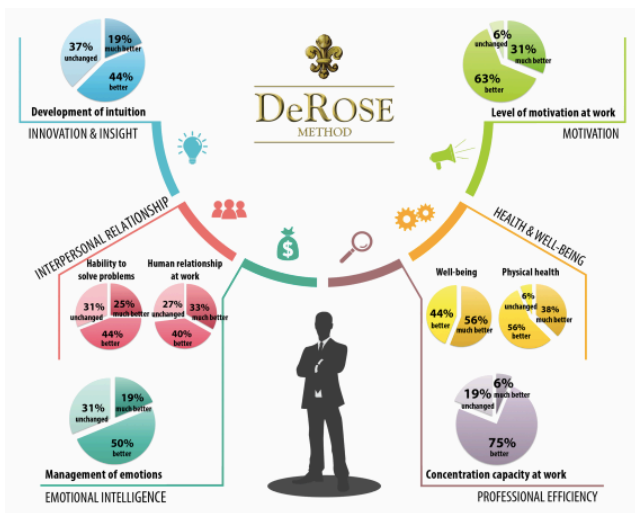
- reeducação respiratória;
- administração do *stress*;
- tônus muscular;
- flexibilidade;
- *mindfulness* e meditação;
- *mindset*; e muitas outras.

Benefícios? Não! Apenas consequências de uma filosofia de vida saudável.



RESULTADOS DO DeROSE METHOD[®] NA NESTLÉ

OS GRÁFICOS APRESENTADOS ABAIXO FORAM ELABORADOS E CEDIDOS PELA PROF.^A. ROSANA ORTEGA. A PESQUISA FOI ASSESSORADA POR FÁBIO MARTINS, ENTÃO GLOBAL VICE-PRESIDENT OF RETAIL AND SHOPPER AT IPSOS.



ALGUMAS EMPRESAS QUE ATENDEMOS





DEPOIMENTO DE UM ALUNO EXPLICANDO O QUE É O DeROSE METHOD®

Meu nome é Marcelo Pedott e sou Anestesiologista. Conheci o DeROSE Method enquanto cursava a Faculdade de Medicina.

Estava procurando técnicas para melhorar minha concentração, com o intuito de aumentar a qualidade e a quantidade de tempo de estudo. Para a minha surpresa as técnicas se estendiam muito além deste meu simples objetivo. Aumento de energia, foco e alegria sincera são as características de liderança que mais exercitei nos primeiros anos da prática [do DeROSE Method®] e isso impactou muito na minha vida profissional e pessoal! Nessa época, consegui entrar de cabeça em projetos que achava importantes, como ser o presidente da Liga Acadêmica de Medicina de Urgência.

Depois de alguns anos, tudo começou a ficar muito mais interessante. Não só as práticas, mas a convivência com os instrutores e alunos começou a fazer muito sentido.

Os conceitos [comportamentais] saíam de dentro da sala de prática e tocavam todas as minhas relações. Amigos, família, colegas... todos sendo beneficiados pela cultura

de boas maneiras e boas relações humanas do DeROSE Method.

E o maior beneficiado provavelmente fui eu, que cultivei amizades incríveis, relações familiares fantásticas e me aproximei de colegas de trabalho que valorizavam tudo isso.

Meu chefe já me disse que foi por isso que ele me escolheu para ser um dos coordenadores da equipe do nosso grupo de anestesia, mesmo sendo bem mais jovem que os outros coordenadores.

Hoje, também sou casado com uma mulher maravilhosa, com quem posso compartilhar tanto os meus sonhos quanto os dela, numa relação que foi além das brigas e dos ciúmes. Assim, minha vida ficou muito mais doce. Agora tenho a capacidade de focar toda essa vitalidade extra, que o DeROSE Method me dá, para fazer a minha vida e a das pessoas à minha volta muito melhor. Para mim, isto é mudar o mundo!



O DeROSE METHOD COMO INSTRUMENTO DE TRANSFORMAÇÃO DO MUNDO

As pessoas que são loucas o bastante
para pensar que podem mudar o mundo
são as únicas que realmente podem fazê-lo.

Jack Kerouac

As técnicas aprimoram o indivíduo, porém os conceitos permitem mudar o mundo. Os círculos de convivência são ondas de choque que o praticante do DeROSE Method[®] produz e com as quais influencia mediante o exemplo de bons hábitos, primeiro, o círculo familiar; depois, o círculo de amigos e colegas de trabalho, de faculdade, de esporte; por último, o círculo das pessoas com as quais cruza na sua vida, inclusive os clientes, os fornecedores e os desconhecidos.

É que as técnicas só aprimoram quem decidiu praticar formalmente o DeROSE Method[®] e usa os exercícios. Mas esse praticante, quando incorpora os conceitos, contagia os familiares e os amigos que acabam se beneficiando da Nossa Cultura. É o marido ou esposa, é o filho, o pai ou o irmão que acham que “ainda” não aderiram ao DeROSE Method[®] porque não colocaram um rótulo, no entanto, já absorveram um *lifestyle*, um

modus vivendi, adotaram hábitos, atitudes, comportamentos que são o cerne do nosso Método.

Para cada um que pratica formalmente o DeROSE Method[®], podemos encontrar até dez que o fazem sem saber. Quem melhor descreve isto é a instrutora Jamile Martins, filha da instrutora veterana Conceição Martins:

“Esse é o bem mais precioso que me foi passado pela minha mãe, que passei ao meu marido, minha sogra, meus amigos e alunos e agora passo à minha filha.”

COMO ACESSAR MAIS CONTEÚDO DO DeROSE METHOD

Learn DeROSE é um projeto que permite fazer aulas *online* com mais de 100 instrutores das nossas escolas em todo o mundo – sem nenhum custo adicional para o aluno nem para a escola dele! Você pode filtrar por horário, por duração da aula, por adiantamento e por língua. Pode fazer quantas aulas quiser por dia, AO VIVO, desde que o seu instrutor seja parceiro deste programa.

DeROSE e-books é uma biblioteca viva com livros, áudios e artigos do DeROSE Method. Isso significa que você pode obter toda a bibliografia desta nossa cultura, em um único lugar. O funcionamento do DeROSE e-books é muito simples: os assinantes mensais têm acesso ilimitado a toda a bibliografia de nossos autores.

DeROSE Flix, são alguns milhares de aulas e cursos em vídeo, para você assistir.

Uma Lufada de Alegria no Final do Seu Dia é um programa levado ao ar diariamente AO VIVO, em que o Professor DeRose ministra, gratuitamente, aulas sobre diversos assuntos. Às terças-feiras, é aberto ao público. Nos outros dias, é restrito aos nossos alunos.



O DeROSE METHOD® NÃO SERVE COMO TERAPIA

O DeROSE Method não é recomendado aos portadores de problemas psicológicos, psiquiátricos ou neurológicos. Também não é indicado para crianças, nem para idosos, nem para gestantes, nem para enfermos.

NOSSA REDE ALL OVER THE WORLD

Centenas de escolas independentes adotam o DeROSE Method em vários estados do Brasil, França (três em Paris), Inglaterra (duas em London), Espanha (uma em Madrid e duas em Barcelona), Portugal (várias no Porto, Maia, Matosinhos, Gaia, Famalicão, Lisboa, Cascais), Itália (Roma e Milano), Escócia, Finlândia, enfim, na maioria dos países da Europa Ocidental e também nos Estados Unidos (duas escolas em New York), Chile, Argentina (Buenos Aires, Córdoba, Mendoza, Bariloche, El Calafate) etc. Brevemente, teremos escolas no Canadá, na Suíça e na Alemanha.

Se você estiver inscrito em qualquer uma das Unidades Credenciadas, terá o direito de frequentar diversas outras quando em viagem.*

* Conveniência esta sujeita à disponibilidade de vaga, desde que comprove estar em dia com a sua unidade de origem e apresente os documentos solicitados.

NOSSA PROPOSTA CULTURAL

Nosso Método propõe uma reeducação comportamental que contempla especialmente o bom relacionamento entre os seres humanos e tudo o que possa estar associado com isto. Ao cultivar esta reeducação, estamos incorporando em nossa maneira de viver os padrões de comportamento, conhecimentos, costumes etc., que nos distinguem. O DeROSE Method visa tornar as pessoas melhores, mais polidas, mais viajadas, mais refinadas, mais civilizadas, mais cultas, de modo que aprimorem até sua linguagem e suas boas maneiras.

Propomos uma forma mais harmoniosa de relacionamento com a família, com o parceiro afetivo, com os amigos, com os que nos prestam serviços e com os desconhecidos. Recomendamos que eventuais conflitos sejam solucionados elegantemente, sem confrontos. De quebra, ensinamos como respirar melhor, como relaxar, como concentrar-se e cultivar a qualidade de vida e, o principal, oferecemos em nossas escolas certificadas, um ambiente extremamente salutar, de ótima convivência e bons exemplos, proporcionando condições culturais e sociais para que os jovens mantenham-se longe das drogas.

OS CONCEITOS SÃO ASSIMILADOS POR OSMOSE, NA CONVIVÊNCIA

*Você é a média das cinco pessoas
com quem passa mais tempo.*

Jim Rohn

De acordo com pesquisa feita pelo psicólogo social de Harvard, Dr. David McClelland, as pessoas com as quais você habitualmente se associa são chamadas de seu “grupo de referência”, e elas podem determinar até 95% de seu sucesso ou fracasso na vida.

Os conceitos de reeducação comportamental são transmitidos (àqueles que o desejarem) pela convivência nas atividades culturais e sociais preconizadas pelo DeROSE Method, a saber: reuniões para estudo, círculos de leitura, mostras de vídeo, degustações, cursos, festas, eventos, passeios, viagens, concertos, exposições, jantares, teatro, entre várias outras. Nessas atividades culturais o aluno novo observa e aprende como os mais antigos se comportam. Percebe que nossa maneira de agir e de lidar com as pessoas é extremamente educada, afetuosa e que cultivamos as boas relações humanas como estilo de vida. Dessa forma, os instrutores que só ensinarem a prática regular, mas não incentivarem seus alunos a participar das atividades culturais, não estarão ensinando o DeROSE Method.

Uma escola entre colunas!



Acima, a DeROSE Method TriBeCa, uma das nossas escolas de New York, 55 Murray St. Nos States, também contamos com instrutores em Savannah, Orlando e San Diego.



Seja bem-vindo! Estamos de braços abertos para você!

É o que lhe dizem os integrantes do DeROSE Method que estão nesta foto. São instrutores do Brasil, Argentina, Chile, Portugal, Espanha, Itália, França, Inglaterra, Escócia, Suíça, Alemanha, Estados Unidos e outras nações das três Américas e da Europa.



DeROSE

METHOD

EMPRESAS

O **DeROSE Method Empresas** é uma modalidade do nosso sistema que contempla especialmente as conveniências da presidência, diretoria e executivos.

Nesses escalões, encontramos ambiente propício para ensinar não apenas as técnicas de respiração, oxigenação cerebral, atenção, concentração, intuição, alongamento, aprimoramento postural e descontração emocional, como sentimos que há, também, receptividade para que possamos transmitir a Nossa Cultura de administração de conflitos, gerenciamento de *stress*, melhoria das relações humanas, cultivo da qualidade de vida, resultando em otimização da produtividade de maneira sustentável.

Para tanto, dispomos de opções especiais de acordo com as necessidades de cada companhia, tais como *workshops*, cursos, *consulting* e *mentoring*.

COMO SÃO TRANSMITIDOS OS CONCEITOS COMPORTAMENTAIS NAS EMPRESAS

A parte de conceitos é ensinada:

1. por meio de diálogo no início e no final de cada sessão prática;

2. através de leituras sugeridas;
3. e, ainda, por meio de atividades culturais na medida em que isso interessar aos praticantes e ao contratante (a empresa).

Essas atividades culturais podem ser palestras, encontros de degustação, cursos paralelos ministrados dentro da empresa etc. Também podem ser atividades externas, sempre de acordo com o interesse dos praticantes e o da contratante, tais como visitas a exposições, concertos, *vernissages*, teatro, restaurantes, nas quais nosso código de conduta é transmitido pelo exemplo. Neste caso, devem participar outros instrutores e/ou alunos mais antigos, podendo ser provenientes das nossas escolas.

Dependendo da escola, podemos dispor de ministrantes para dar aulas em diversos idiomas.



DeROSE

METHOD

PRIVATE CLASSES

O **DeROSE Method Private Classes** é a alternativa para aquele que não disponha de tempo ou que deseje mais privacidade. É a modalidade ideal para empresários, autoridades, políticos, atores, celebridades, bem como para pessoas que viajam muito.

O instrutor pode fazer a escolha de um programa personalizado que privilegie as técnicas e conceitos do nosso Método adaptados aos objetivos do praticante.

A diversidade internacional do DeROSE Method® pode oferecer classes na língua em que o praticante desejar: português, espanhol, francês, inglês, italiano, alemão, finlandês, hebraico, árabe e catalão.

Até onde sabemos, somos a única empresa no mundo, no nosso ramo, a oferecer este serviço.

PERSONAL TEACHER PARA VIAGENS

Dispomos de instrutores que podem ministrar sessões particulares em qualquer cidade do Brasil e em qualquer

parte do mundo, inclusive, acompanhando o aluno em suas viagens de negócios ou de passeio.

Contamos com pessoal especializado em praticamente todo o Brasil e, ainda, Argentina, Chile, Portugal, Espanha, Itália, França, Inglaterra, Escócia, Finlândia e Estados Unidos.

BRINDES PARA O LEITOR:

EM COMEMORAÇÃO PELOS 60 ANOS DE MAGISTÉRIO.

GRÁTIS!

BASTA CLICAR. NÃO PRECISA FAZER CADASTRO.

POCKET BOOK SOBRE MEDITAÇÃO:

<https://derose.co/pocket-meditacao>

POCKET BOOK SOBRE RESPIRAÇÃO:

<https://derose.co/pocket-respiracao>

POCKET BOOK SOBRE ALIMENTAÇÃO:

<https://derose.co/pocket-alimentacao>

PEQUENO EXTRATO DO TRATADO DE YÔGA:

<https://derose.co/pequenoextrato-tratado>

THE TELEGRAPH, LONDON
JANEIRO DE 2018

14. Mindfitness

Roll your eyes, but mindfulness is going nowhere. Studies by Rutgers University show that by incorporating mindfulness into your workout, you can train harder, as well as more effectively fighting symptoms like depression and anxiety than just using mindfulness on its own.

The **DeRose Method**, which actress Salma Hayek and Victoria Secret model Tatiana Kovylyna swear by, uses a programme of breathing techniques, physical postures and meditation; the class is packed with stressed-out City boys (derosemethodsoho.co.uk); Equinox has a

FORBES
19 DE DEZEMBRO DE 2017

Forbes

DEC 19, 2017 @ 02:06 PM

The Little Black Book of Billionaire Secrets

10 Ways To Supercharge Your Success In 2018

Carol Kinsey Goman , CONTRIBUTOR

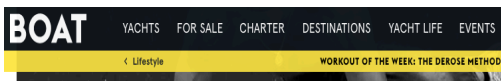
6. Manage time to improve focus.

This strategy is from Gustavo Oliveira, Fernanda Neis and John Chisenhall who train executives with techniques in The *DeROSE Method*. To heighten productivity, they advise clients to work for 25 minutes without distractions (multitasking is controlled distraction but a distraction nonetheless), then take a 5-minute break; repeating this procedure roughly every 4-hours, and then taking a longer break.

<https://www.forbes.com/sites/carolkinseygoman/2017/12/19/10-ways-to-supercharge-your-success-in-2018/#d3fcc3454ae8>



MENÇÃO NA BOAT 16 DE AGOSTO DE 2017



Workout of the week: The DeRose Method at Ady Centre

16 AUGUST 2017 BY ZOE DICKENS

Our new [workout of the week](#) series delves into the newest fitness trends, classes and technologies and explores the latest wellness movements to help you get ship shape for your next superyacht vacation. This week Zoe Dickens tries out the DeRose Method at Ady Centre, London.

MENÇÃO NA KEKOÁ COLLECTIVE, NO HAWAII FEVEREIRO DE 2018



KEKOĀ
COLLECTIVE

Shop ▾

Community Store ▾

Our Story

Agents of Change

DeRose Method

The DeRose Method is a lifestyle whose goal is high performance and quality of life for the individual.

It is a combination of concepts and techniques originating in ancient cultural traditions.

The DeRose Method is a lifestyle focusing on good quality of life, fulfilling human relationships, culture, good dietary habits and optimal health. Some of the tools used are education about optimal breathing, stress management, and body techniques to improve muscular tone and flexibility, as well as other techniques utilized to achieve emotional relaxation and mental concentration. All of these tools ultimately aim to increase consciousness and self-awareness.

Visit <http://derosemethodhonolulu.com/> to discover more

TIME OUT, NEW YORK 2011



Free DeRose Method classes

Sure, spending your Sunday sunbathing in Sheep Meadow is free, but, lazybones, so is this unique workout session. The DeRose Method teaches practitioners how to improve breathing, flexibility, strength and body awareness, and how to develop effective concentration and stress-management skills. Every DeRose Method class is different because it offers more than 2,000 different techniques, so you're guaranteed to never get bored. Central Park, Sheep Meadow, enter at Central Park West and 67th St (718-532-6634, derosemethod.us). Sun 5–6pm. June 1–Aug 1.

INC., NEW YORK OUTUBRO DE 2017


[Get a Profile ON INC.COM](#)
[Q SEARCH](#)
[NEWSLETTERS](#)
[FOLLOW](#)
[SUBSCRIBE](#)


THE INC. LIFE

4 Exercises to Better Handle Anxiety, Fear, and Anger

How a person deals with other human beings is a big factor in whether or not he or she succeeds in business and life.



By Christina DesMarais Contributor, Inc.com [@salubriousdish](#)



 WRITE A COMMENT

How a person deals with other human beings is a big factor in whether or not he or she [succeeds in business and life](#). It involves emotional intelligence (EI), or the ability to recognize and appropriately react to feelings in yourself and the people around you, particularly when it comes to handling stress and frustration. According to Gustavo Oliveira—a consultant who has helped about 2,000 people worldwide improve their EI using something called [The DeRose Method](#)—it's a skill everyone can sharpen. Here are his words on four ways to build your emotional intelligence.

É importante lembrar que não trabalhamos com foco em benefícios e que o DeROSE Method[®] não serve como terapia. Os eventuais resultados positivos sobre o corpo ou sobre o emocional são meras consequências de um *lifestyle*, de uma filosofia de vida saudável.



POR QUE VOCÊ PERMANECEU NO DeROSE METHOD?

CONSULTA PÚBLICA

Publicamos uma consulta aberta em uma rede social, a fim de que atingisse a todos indistintamente, fossem alunos ou instrutores, de qualquer escola ou país. Como a consulta foi veiculada em português, nossos alunos dos Estados Unidos, Inglaterra, Escócia, França, Itália e outros países, não responderam. O retorno foi dado somente por alunos do Brasil, Portugal, Argentina, Chile, Colômbia, República Dominicana, Panamá, México e outros falantes de português e espanhol. Mas isto já nos proporciona uma excelente amostragem da percepção das pessoas a respeito do nosso trabalho.

A consulta foi:

Gostaríamos de saber, não o que o atraiu para chegar até sua escola do DeROSE Method, mas por que você permaneceu tanto tempo conosco.

RESUMO

Pelas respostas, observamos que, em síntese, o que as pessoas mais gostam no nosso trabalho é:

1. A seriedade.
2. A excelência técnica.
3. A alegria.
4. A egrégora, ou seja, o ambiente, o clima, as pessoas, a família.

Para que nossa dissertação não ficasse com um cunho hermético, onde escreveram “egrégora” tomamos a liberdade de substituir por galera, companheirismo, camaradagem, amizades, grupo, ambiente, proposta etc., conforme ficasse mais claro no texto. Também tivemos o cuidado de substituir a palavra “Mestre” por professor, preceptor ou orientador, pelas razões já conhecidas por todos (de que o título *Mestre*, aplicado fora do ambiente de escola, pode induzir a conotações fantasiosas).

Não pudemos transcrever aqui todos os depoimentos porque eram muitos. Demos preferência aos mais curtos.

Constata-se, nas próximas páginas, as razões pelas quais tantos milhares de pessoas, em vários países, permaneceram conosco.

Optamos pela letra miúda porque tais depoimentos estão aqui apenas para registro. Se não lhe interessarem, por favor, salte-os e prossiga a leitura depois deles.

Lauro Wolff Valente: Pela galera! \o/ E porque adoro praticar.

Luiz Furtado: Filosofia + sucesso profissional. Ganhar dinheiro para fazer o que eu quero, trabalhando com algo que deixa algo positivo no mundo.

Julia Rodrigues: Família, egrégora e excelência técnica (amo praticar e nuuuuuunca encontrei algo tão completo e abrangente).

Gabriel Redivo Chiari: O trabalho é muito autêntico. Ao entrar me identifiquei com tudo na escola. Não teria permanecido se não sentisse que era algo muito sério.

Cissa Vidal: Ano que vem completo 18 anos e a cada ano que passa eu gosto mais.

Antonio Prates: Em uma palavra: camaradagem. Uma verdadeira família que não é de sangue, mas é de coração.

Viana De Sá Filho: Tudo o que tenho de mais valioso conquistei nos quase 20 anos em que estou no DeROSE Method. Aprimoramento e evolução como ser humano.

Carlos Ariel Missirian: Por la gente! Todos excepcionales, éticos, descomplicados. Era demasiado bueno el conjunto de bonobos para no seguir conectado!

Janice Bragança: Gratidão, por isso que sigo no DeROSE Method. Gratidão pelo sou hoje, pelo que deixei de ser e pelo melhor que serei amanhã.

Raquel Rizzo: Porque o DeROSE Method me incentiva a ser uma pessoa melhor. E mais feliz. E mais saudável. E mais criativa. E mais solidária. E eu prezo muito isso tudo.

Marta Sousa: Porque me fez perceber de que forma quero intervir no mundo. Infinitamente grata.

Helton Santana: 1- Grupo de pessoas saudáveis e que se permitem pensar e viver diferente; 2- Um mentor com muita visão estratégica que me induz a ser melhor do que seria sozinho; 3- Oportunidade de melhorar muita gente.

Maira Garcia: Porque a prática e os conceitos de reeducação comportamental me ajudam a evoluir a cada dia. As pessoas são incríveis e é o ambiente onde me sinto feliz. É a família que eu escolhi! Estou há quase 7 anos sendo mais feliz!

Bruno Prilip Do Carmo: Refletindo sobre isso, permanecerei no DeROSE Method porque ele tem tudo o que procurava: amigos, realização profissional, Alta Performance corporal, filosofia e um excelente sistema alimentar.

Vanessa Julitz Lima: Pelos valores, pela efetividade dos conceitos, pela qualidade das técnicas, pela cultura, pela maestria do seu Sistematizador, pelo sincero amor do meu professor com o que trabalha, pelas pessoas que compõem esse maravilhoso conjunto, essa maravilhosa obra.

Fabiana Annenberg: Já são mais de 15 anos no DeROSE Method. No começo me encantei com as técnicas e com as pessoas que conheci. Aos poucos entendi a prática e como ela atuava em mim. As amigas se fortaleceram. Vivenciei momentos inesquecíveis dentro e fora das aulas. Tudo isso me transformou positivamente e por isso continuei e, a cada dia percebo que posso melhorar, que posso evoluir, que posso saber mais e transmitir esse conhecimento, influenciando também a vida de outras pessoas.

Rafael Reami: Por ser tão potencializador, libertário, evolutivo e proporcionar o convívio gregário com pessoas fantásticas e que compartilham do mesmo ideal de vida.

Alexandre Seiler: Dei aquela sorte. Fui bater na porta de uma escola do DeROSE Method. Dai veio aquela pancada de entendimento existencial sem igual, somado a um companheirismo que o torna palpável. Tipo..." fantastic "...

Manaem Duarte: Quando comecei a ler os livros e visitar os sites, descobri o grupo de pessoas e a estrutura organizada que existia, logo me matriculei numa escola certificada, para ter acesso a tudo isso. Na época, mesmo como aluno, viajava semanalmente para conviver e praticar. Só depois com o aprofundamento compreendi que se tratava do conceito de egrégora. Então a egrégora e o acesso ao preceptor, determinaram.

Steve O'Connors: Estou no método há 14 anos. Mesmo já ficando sem praticar por longos períodos no começo tive muita imersão e isso afetou muito a minha vida de maneira positiva. Mesmo que não consiga ter a quantidade de práticas que fazia antigamente, tento melhorar a qualidade delas. Entrei por indicação de um amigo e permaneço porque fiz muitos amigos.

Lucas Carneiro: Eu penso que um dos grandes trunfos do DeROSE Method é conseguir ser um verdadeiro universo para o praticante. E quando as pessoas entendem que na verdade o Método está em tudo no seu dia, acho que não tem como não se apaixonar. Hoje é difícil perceber algum milésimo do meu dia em que ele não esteja presente de alguma forma. Entendo que o grande trunfo está aí, nessa migração para trabalhar com Comportamento Humano, adoro essa linha de raciocínio e me orgulho muito de ter que me lapidar diariamente para poder dizer a todos que trabalho com reeducação comportamental, de uma maneira extremamente ampla. No que diz respeito à minha fidelização, 99% foi culpa de Halle Berry e Megan Fox (as cachorras mascotes da escola onde me formei).

Camila Borges: Eu permaneço no DeROSE Method porque este estilo de vida me proporciona uma evolução pessoal. Sinto a cada dia que meu corpo está mais bonito, minha saúde está de ferro, minha alimentação mais colorida, saborosa e saudável, meus relacionamentos mais tranquilos e felizes, meus sonhos mais palpáveis, sorrio e abraço mais também! Minhas ações modificam o meu entorno através do exemplo, do respeito e da alegria! É contagiante e libertador! Gratidão!

Bruno Ruschel: Querido Comendador DeRose, pensando bem, duas coisas foram essenciais: 1-Seriedade dos dirigentes da empresa 2- Qualidade incomparável com qualquer outra proposta de atendimento eu já experimente, não só no Brasil, mas no mundo. Além disso, a filosofia por trás de tudo é muito consistente e o ambiente é maravilhoso.

Renata Lima: Porque foi o primeiro local (com as primeiras pessoas) que não me julgaram por ser fora daquele padrão bebedeiras/drogas que tanto via ao meu redor e nunca souo como o caminho a ser seguido. Porque eu fiz amigos, amigas e encontrei o meu amado companheiro de vida. Porque, com a prática, curei feridas que pareciam incuráveis. Porque cada prática é como um novo sol brilhando dentro de mim. Porque eu nunca encontrei tanta gente carinhosa e verdadeira em um só espaço. Porque eu devia ter começado 10 anos antes. E porque não há nada que se compare ao maravilhoso processo de autoconhecimento e evolução pessoal. Obrigada, Comendador DeRose. De coração.

Aline Marangon: Porque foi o primeiro lugar que me estimulou a realmente me conhecer, a não aceitar ficar no lugar onde os outros me colocam se não é ali que desejo estar, a agir ao invés de sentar e reclamar. Porque a cada dia descubro uma novidade sobre mim e isso me

permite evoluir. Porque foi onde eu aprendi a preparar alimentos deliciosos, a cuidar melhor das minhas coisas, das pessoas que amo e de tudo o que me rodeia. Porque desde quando comecei a praticar minha vida teve uma ascensão fantástica em qualquer área que eu pense.

Desejando conhecer todos os depoimentos, sugerimos a leitura do livro *Quando é Preciso Ser Forte*.

Vale a pena vir saber do que se trata!

www.DeRoseMethod.org

<https://www.facebook.com/professorderose>

Paris – London – New York – Roma – Madrid – Barcelona – Buenos Aires – Lisboa – Porto – Rio – S. Paulo



Elenco internacional da DeROSE ArtCompany, em 2016
a qual se apresentou em teatros de New York, Paris, Barcelona, Buenos Aires, Porto,
Lisboa, Rio e São Paulo.



O MÉTODO QUE LEVA O NOME DeROSE

Como nossa atuação é muito dinâmica, as informações abaixo só são válidas por um ano, a contar da data em que foram escritas⁵. Estamos sempre nos aprimorando, mudando paradigmas e alterando a estrutura, para nos adaptar ao nosso crescimento, que é muito rápido. Em apenas cinco anos, expandimo-nos para mais de dez países. Felizmente, não nos deixamos inebriar pelo sucesso, já que ele veio aos poucos. Contamos com um sólido alicerce empresarial, que foi urdido pelo tempo e pela experiência.

NOSSO TEMPO DE EXISTÊNCIA

Estamos no mercado há mais de cinquenta anos, desde 1960. Sobrevivemos a todos os choques econômicos, sete mudanças de moeda, inflação acumulada de 13.342.346.717.617,70% (mais de 13 trilhões por cento) nos quinze anos que antecederam o Plano Real⁶ e reveses diversos a que o nosso país foi submetido.

5 Texto escrito no dia 2 de abril de 2014. [Atualizado em 25 de abril de 2018.]

6 <http://oglobo.globo.com/economia/o-pais-que-domou-inflacao-de-133-trilhoes-por-cento-2769861#ixzz3A8jodq9Y> – 14/05/2011 0:00 / Atualizado 03/11/2011 | 22:00

Nos últimos 50 anos, fecharam as portas 99,99% de todas as empresas que estavam abertas antes de 1964. Só em 2015, 1.800.000 empresas foram fechadas, segundo o Estadão⁷. Nós continuamos aqui, como um empreendimento sólido que a tudo resistiu.

O NOSSO CRESCIMENTO

Somos um dos empreendimentos que mais cresceram no Brasil. Expandimo-nos para dezenas de cidades e estamos em todas as regiões do país: Sul, Sudeste, Centro-Oeste, Norte e Nordeste. Depois, a expansão continuou para a América Latina, Estados Unidos e Europa. Temos escolas em New York (USA), Paris (França), London (Inglaterra), Roma e Milano (Itália), Madrid (Espanha), Barcelona (Catalunya), Edinburg (Escócia), Genève (Suíça), Lisboa e Porto (Portugal), Buenos Aires, Córdoba, Mendoza, San Isidro, Bariloche e El Calafate (Argentina), Finlândia e diversos outros países em instalação. Temos, ainda, instrutores na Suíça, Alemanha etc.

NOSSOS DIFERENCIAIS

Somos uma das únicas empresas a exportar cultura para a Europa e a única a fazer isso ininterruptamente pelos últimos mais de trinta anos. Iniciamos em 1975, com o primeiro curso em Paris.

7 <http://economia.estadao.com.br/noticias/geral,1-8-milhao-de-empresas-fecharam-em-2015,10000050202> – Márcia De Chiara, O Estado de S.Paulo, 10 Maio 2016 | 16h22.

Lançamos uma maneira nova de administração participativa, na qual quase todas as decisões são tomadas em conjunto.

Propusemos uma nova forma diferenciada de democracia, que denominamos “democracia consensual”, mais abrangente e que concede mais liberdade a todos.

Não temos empregados nem patrões, porque a escola não paga nada aos Empreendedores do DeROSE Method (os “Microempreendedores Individuais não-estabelecidos”), mas ao contrário, estes é que pagam para poderem ter o privilégio de trabalhar em uma das escolas, pois isso proporciona *currículum*. E os alunos pagam ao seu respectivo instrutor.

O QUE É A NOSSA EMPRESA

Para começar, não somos uma empresa, mas um conjunto de centenas de empresas autônomas e independentes umas das outras, com preços e normas diferentes.

Cada qual pertence a um proprietário ou, se for associação, cada uma tem seu presidente. Um são escolas, outras são associações, muitas casas de cultura, algumas federações, uma editora, uma administradora de cursos livres, uma distribuidora de material didático para as entidades filiadas e uma distribuidora de livros na rede livreira. Cada empresa preserva sua autonomia jurídica, de forma que se alguma delas por desventura quebrasse, ou tivesse dívidas, ou algum problema de qualquer

natureza, a responsabilidade seria só dessa empresa e não comprometeria nenhuma outra.

A independência jurídica de cada uma é um ponto importante. Por exemplo, a distribuidora compra os livros da editora e fornece-os às livrarias. Juridicamente, pode distribuir livros de outros editores e pode não comprar os nossos. Mas, por uma questão de conveniência e apoio recíproco, dá preferência aos livros dos nossos colegas.

NÃO TRABALHAMOS COM FRANQUIA

Não trabalhamos com *franchising* nem com nada semelhante. Os filiados não pagam *royalties* pela utilização do Método nem por licenciamento de denominação. Basta que estejam filiados e cumprindo todas as obrigações contratuais para ter direito ao uso do Método.

O Fundador tem uma editora. Atualmente, não tem nenhuma escola⁸ e não dá aulas regulares para alunos. Ministra cursos de extensão universitária quase que exclusivamente para profissionais do DeROSE Method e palestras sobre qualidade de vida, boas relações humanas e administração de conflitos para grandes empresas.

As escolas e associações que desejarem trabalhar com o Método não atuam como franquias, não pagam nada pela filiação nem para utilizar a designação

⁸ Sua única escola, situada à Alameda Jaú, 2000, em São Paulo, está arrendada e é conduzida por outra pessoa.

DeROSE Method, pois podem optar pela filiação gratuita, mediante compra de material didático.

*Na década de 1980, experimentamos o sistema de franquia, mas logo verificamos que não era adequado para a nossa proposta e nunca mais quisemos saber de *franchising*.

A editora fornece o material didático, que for solicitado pelas escolas e associações credenciadas, com até 50% de redução (ou até 30% para as entidades agregadas).

Quando aqueles estabelecimentos – os credenciados – adquirem os livros, colocam em funcionamento um círculo virtuoso e sustentam economicamente toda a proposta.

Ao revenderem o material didático, podem dobrar o capital investido em cada operação de aquisição e fornecimento de livros e outros suprimentos.

Essa é uma boa razão para que permaneçam no nosso sistema e não queiram desligar-se. Isso explica, em parte, o nosso crescimento. Há outras razões para que as entidades sintam-se incentivadas a permanecer filiadas.

POR QUE PERMANECEM FILIADOS

Estarem ligados a um nome forte e a uma família grande, atuante, incrementa o número de alunos e fortalece a reputação dos instrutores filiados.

Conseguimos a excelência, mediante permuta de *know-how*, treinamento e reciclagem constante; através de correspondência regular com informações atualizadas, seminários, cursos, *workshops*, debates, colóquios, congressos e festivais, com preços

privilegiados, cuja redução pode chegar a 50% ou mais; e, ainda, com a promoção de viagens culturais.

Os Credenciados ganham divulgação de seus nomes e endereços no nosso *website*, o que lhes proporciona credibilidade e repercussão positiva.

COMO ATUAM AS ESCOLAS E ASSOCIAÇÕES FILIADAS

As escolas e associações filiadas têm, por atribuição, contribuir para uma melhor qualidade de vida e alta performance aos profissionais, desportistas e estudantes universitários.

Para alcançar nossos objetivos, utilizamos técnicas e conceitos comportamentais. Visando a esses objetivos, as entidades filiadas organizam atividades culturais variadas, de segunda a sábado ou, até, aos domingos. Alguns eventos são internos e outros, externos.

As atividades culturais internas podem ser cursos (sobre vários temas pertinentes), noites de *gourmet* (para ensinar a preparar e, depois, degustar as receitas deliciosas do sistema alimentar preconizado), exibição de vídeos leves para descontração, círculos de leitura (tertúlias literárias), círculos de reforço de companheirismo, grupos de coreografia, de vocalizações, *network business meetings*, jantares em família, festas de aniversário, palestras, *workshops* e outras.

As atividades culturais externas podem ser cursos realizados noutros locais, saídas para teatro, cinema, exposições, lançamentos de livros, *vernissages*, *trekkings*, piqueniques, passeios, caminhadas com

cães, viagens, participação nos nossos festivais etc. Realizamos cerca de 10 festivais por ano, a maioria no Brasil, mas também em Buenos Aires, Porto, New York, Paris ou London.

O objetivo das atividades culturais é o de incentivar o convívio e, por meio dele, ensinar os conceitos comportamentais da nossa cultura. Como não acreditamos em sermão, nossa forma de ensinar é pelo exemplo, e este é assimilado pela convivência gerada nos encontros.

Os conceitos comportamentais são: boa qualidade de vida, boas relações humanas, boas maneiras, boa cultura, boa alimentação, boa forma, bom ambiente e bons ideais. Só boas propostas.

Além das atividades culturais, nossas escolas e associações oferecem práticas regulares com técnicas de reeducação respiratória, administração do *stress*, incremento do tônus muscular, flexibilidade, concentração, meditação entre várias outras.

INTERCÂMBIO ENTRE EMPREENDEDORES

Dispomos de um sistema de intercâmbio, em que um Empreendedor do DeROSE Method[®] troca de lugar com o de outro país, pelo período de um mês.

Viajará (quem não gosta de viajar?) durante trinta dias, aprenderá a língua e os costumes da outra terra, mudará de ares e não gastará nada, a não ser a passagem.

Poderá ficar hospedado com os colegas daquele outro país ou mesmo combinar, como parte do acordo de intercâmbio,

a troca também de casa: cada um poderá ficar na casa do outro, se isso for conveniente a ambos.

Como consequência adicional, se gostar da experiência, poderá se organizar para transferir-se definitivamente, ou por um período, àquela outra nação. Toda a nossa comunidade ajudará, dentro da lei, no que for preciso.

Por isso, é tão importante que os Empreendedores participem de todos os cursos e eventos, a fim de cultivar um valioso círculo de amizades. Os amigos são, ainda, a sua rede de indicação de alunos. E, quando tiver um produto ou serviço a oferecer, serão esses mesmos amigos que irão apoiar, adquirir e recomendar.

CONVENIÊNCIAS E FACILIDADES AOS ALUNOS

Para os alunos da nossa rede, há inúmeras vantagens. Além de poderem contar com a seriedade, honestidade e competência de profissionais com excelente formação e muito bem supervisionados, usufruem um convênio que lhes permite frequentar, sem custo adicional, as nossas demais Unidades Credenciadas em todo o país e no exterior, quando em viagem. É uma experiência maravilhosa ter amigos em centenas de cidades e em vários países. Imagine, você sair de viagem e ir frequentando nossas escolas em diversas localidades. E mais: a segurança e outras facilidades que isso representa.

Eliane Lobato, grávida de nove meses da primeira filha, viajou de automóvel da sua cidade (na época, o Rio de Janeiro) para São Paulo. Assim que chegou, foi furtada e

ficou sem dinheiro e sem os documentos. Não tinha como abastecer o veículo para voltar ao Rio, nem dinheiro para comer ou hospedar-se. Mas isso tudo deixou de ser problema, porque, em 1975, já estávamos nos expandindo para outros estados. Bastou identificar-se em uma Unidade da Rede e já tinha onde comer e dormir e, ainda, dinheiro para abastecer o carro, a fim de voltar à sua cidade. Casos como esse, de companheirismo e ajuda mútua, são uma característica dos nossos colegas.

Priscila Ramos de Sousa estava viajando pela Europa e, num dado momento, precisou de socorro. Escreveu no seu *messenger*: “Pri perdida em Barcelona”. Imediatamente, recebeu o apoio de que precisava por parte de membros da nossa grande família.

A mãe da Empreendedora Fernanda Neis teve os documentos e cartões de crédito furtados, quando passeava em Buenos Aires. Voltando ao Brasil, foi notificada pelas autoridades argentinas de que seus documentos haviam sido recuperados. Bastou um telefonema da Fernanda a um colega *porteño* e ele fez a gentileza de buscar os documentos e enviou-os a ela, por correio.

Nilzo Andrade e outros colegas foram jantar a um restaurante de Buenos Aires. Na hora de pagar a conta, os cartões de crédito internacionais, por alguma razão, não funcionaram. Não se abalaram, porque tinham dólares e reais. Acontece que, naquele momento, por lei, o estabelecimento não podia aceitar pagamento em moeda estrangeira. Que situação! Mas não se abalaram: enviaram

mensagem por uma rede social, contando o que ocorrera. Imediatamente, um colega argentino entrou em contato com o restaurante e pagou a conta.

Um aluno quis viajar com uma determinada quantia, perfeitamente dentro da lei (é importante que se frise isso), mas não queria levar dinheiro vivo, por uma questão de segurança. Comunicou-se com um colega e combinou: “Quando eu for à sua cidade você me disponibiliza esse valor. Depois, quando você vier à minha cidade, eu lhe disponibilizo o mesmo valor.” E ambos viajaram mais seguros, sem carregar dinheiro vivo.

O marido de uma aluna do Rio de Janeiro fez a gentileza de conseguir uma colocação para o marido de uma colega, numa empresa de Paris.

O Empreendedor Carlo Mea, do DeROSE Method®, conseguiu o contrato de aluguel de sua casa em Roma, Itália, porque o dono do imóvel mora no Rio de Janeiro e, ao informar-se sobre o DeROSE Method®, soube que ele tinha uma reputação muito boa na cidade onde mora.

Note bem que todos os casos relatados foram realizados sem o conhecimento de nenhuma das nossas empresas. Foram pessoas ajudando pessoas por mera solidariedade. As entidades só ficaram sabendo desses fatos muito tempo depois.

Outra conveniência: quando a economia de um dos nossos países se desestabiliza, os empreendedores da nação em crise são cordialmente convidados pelos demais países para dar cursos no exterior e voltar

para sua terra com um dinheirinho no bolso, suficiente para seguir vivendo com dignidade.

Parece bom demais para ser verdade? Você ainda não viu nada!

QUEM DIRIGE TUDO

Quem dirige quase todos os desígnios dos nossos trabalhos, estratégias, táticas, logísticas são os próprios filiados, que compõem um Conselho Administrativo formado por um número entre dez e doze Diretores de escolas ou associações certificadas. Desta forma, o Conselho representa os interesses dos filiados.



São estes homens e mulheres que comandam tudo.

Metade dos Conselheiros é eleita pelos demais Credenciados, de acordo com o Regulamento Interno devidamente registrado.

Se tiver mais de uma falta por mês, é exonerado do Conselho. Se não tiver capacidade de se relacionar bem com os demais, também é convidado a deixar de participar. Esta última medida preserva o clima de amizade e cordialidade nas reuniões.

Fora esse, dispomos de um outro órgão independente, que é o Colegiado Internacional de Presidentes de Federações, o qual se encarrega da qualidade ética, pedagógica, exames, emissão de habilitações e aplicação de repreensões, se for o caso.

AUSÊNCIA DE VÍNCULO ADMINISTRATIVO, FISCAL, COMERCIAL OU TRABALHISTA

Utilizamos o sistema de credenciamento de entidades autônomas. Elas não pagam nada ao Prof. DeRose; não têm qualquer vínculo administrativo, fiscal, comercial ou trabalhista com ele.

Então, o que o Professor DeRose ganha com isso?

Um bom nome vale mais do que dinheiro. Trata-se de um acordo de cavalheiros. Os credenciados proporcionam-nos um trabalho sério, o qual beneficia o nome; em retribuição, têm o direito de usar esse nome, que é muito respeitado no Brasil e fora dele. Isso gera um círculo virtuoso, que acaba beneficiando a todos e estimulando a opinião pública a buscar o ensinamento da Nossa Cultura em estabelecimentos sérios e em bons livros.

Levam o nome DeROSE as entidades (escolas, núcleos, associações, espaços culturais, federações) que reconhecem a importância da nossa obra e que acatam a metodologia

proposta por nós. É como a rede mundial de escolas Montessori. São milhares. Nem por isso, alguém acha que são filiais ou franquias da professora Maria Montessori.

QUEM PAGA PARA QUEM

Os Empreendedores, que alugam espaços ou horários, pagam à respectiva escola para ministrar aulas aos seus alunos. As escolas têm como fonte de arrecadação apenas a locação das suas instalações aos Empreendedores e o fornecimento de material didático. Quem trabalhar de forma diferente estará agindo em desacordo com as nossas normas.

CADA CREDENCIADO PODE VENDER PRODUTOS E SERVIÇOS A TODOS OS DEMAIS

Cada uma das empresas ou associações credenciadas pode criar produtos e fornecê-los a todos os demais filiados, desde que respeite os preços especiais com reduções máximas de 50% para credenciados. Podem exportar para todos os países em que temos escolas. Também podem distribuir e vender para fora da rede.

COMPARTILHAMENTO DE INFORMAÇÕES

Diferentemente de quase todas as demais áreas e empresas, nossos colegas fazem questão de compartilhar *know-how*, dicas e informações preciosas, tanto técnicas, quanto contábeis e fiscais, até mesmo indicando seus fornecedores ou prestadores de serviços. Ninguém esconde segredos aos seus companheiros. Ninguém quer passar por cima do colega para ascender

na carreira. Quem fizer isso, corre o risco de ficar antipatizado por todos e acabará sentindo-se compelido a se distanciar da nossa família.

A palavra dada é sagrada. Todos cumprem os compromissos e honram suas dívidas. Vários negócios são feitos entre colegas com base apenas na palavra e dá tudo certo. Há um zelo extremo pelo bom nome e pela boa reputação.

A mensagem postada pela Luciane Ogata, Diretora da Unidade Bom Retiro, em Curitiba, até o ano de 2017, exemplifica como funciona o apoio recíproco:

“Venho compartilhar com vocês a minha experiência em estar integrada a um grupo tão seletivo de pessoas, em especial em Curitiba e minha relação com meu monitor Ric Poli.

“Para quem não sabe a Unidade Bom Retiro fica a pouco mais de 1 km da Unidade Centro Cívico. Em qualquer outra empresa acredito que isso seria motivo para concorrência e, ao contrário do que pessoas de fora possam imaginar, o Ric faz acompanhamentos periódicos com relação ao crescimento da Unidade Bom Retiro.

“Eu participo do grupo no Facebook de sua equipe e ele do meu, me dá ideias para minha realidade de trabalho por ser uma equipe de três pessoas em que duas estão atuando como podem por possuir outras empresas em paralelo.

“Assim, tenho me esforçado para crescer, com uma injeção de confiança vinda através de visitas de outros diretores na nossa Escola. Ontem Rogério Brant, hoje o Ric Poli. Agradeço também ao Nilzo Andrade Jr. e a Maria Helena Aguiar e outras pessoas que mesmo mais longe estão também me apoiando. Enfim, o que queria expor aqui é que é realmente

muito bom trabalhar em conjunto com estes dois pilares: filosofia e profissão! Só [escrevi isto] para reforçar o quanto somos felizes.

“Obrigada, DeRose, por nos confiar seu trabalho e proporcionar este maravilhoso estilo de vida! Beijos e feliz ano para todos nós!”

QUEM PODE PARTICIPAR COMO EMPREENDEDOR

Só pode participar como profissional do DeROSE Method® quem começar na qualidade de aluno e receber toda a nossa formação, que leva quatro anos. Durante a preparação, passa por vários filtros que avaliarão o perfil do candidato. Se as avaliações forem favoráveis, poderá se inscrever no “módulo profissional”.

A partir do primeiro ano de estudos, se obtiver autorização, já poderá atuar na nossa rede, o que produz retorno financeiro e faz com que, mesmo como aluno, já ganhe mais do que paga pela formação.

Quando estiver apto, será encaminhado aos exames da respectiva Federação. Depois, aos cursos de extensão universitária. Na sequência, inscreve-se para um estágio na Sede Central, em São Paulo. Cumpridas todas as etapas, o estudante recebe seu certificado de Empreendedor.

COMO OS EMPREENDEDORES PARTICIPAM DAS EQUIPES

Uma vez autorizados, os Empreendedores do DeROSE Method que desejarem participar das atividades de uma escola ou associação, deverão assinar um contrato de

coworking entre a sua empresa e a que administra o espaço da escola. Já, para tornar-se Diretor Proprietário de Escola, é preciso que tenha trabalhado em uma unidade vencedora por, no mínimo, quatro anos e tem que contar com um “padrinho” que confie nele e que se responsabilize por ele: o Interveniente Garantidor.

Se for egresso (proveniente) de uma escola de sucesso insatisfatório, não será aceito para dirigir.

Como você percebe, é muito diferente do sistema de franquia.

COMO NOSSA QUALIDADE É GARANTIDA

Todos os Empreendedores do DeROSE Method[®] precisam ter um monitor, um Supervisor e fazer revalidação anual na Federação do seu estado ou país.

Nossa profissão é uma das únicas no mundo em que o profissional tem que prestar exames de revalidação todos os anos para poder prosseguir trabalhando na rede.

O monitor é o Formador de Formadores que conduziu o Empreendedor à formação profissional e seguirá para sempre monitorando-o, orientando de perto, todas as semanas, aconselhando, respondendo perguntas, proporcionando treinamento prático e propiciando tudo o que o novo Empreendedor necessitar.

O Supervisor é o preceptor mais antigo, que precisa ter mais de cinquenta anos de idade, mais de um livro publicado e o grau de Mestre. O Supervisor é quem sana as dúvidas mais profundas ou dificuldades mais sérias que eventualmente surjam. É o aconselhador

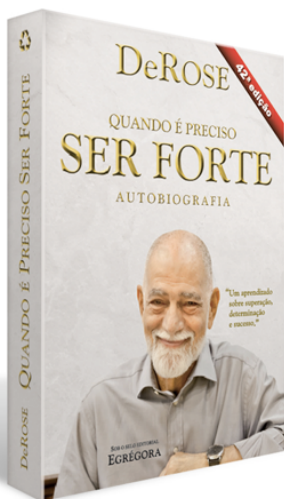
sênior para todas as questões mais importantes e que os monitores não tenham conseguido solucionar.

As revalidações anuais são como exames de ordem que os profissionais do DeROSE Method[®] precisam prestar todos os anos, para poder continuar trabalhando dentro do Sistema.

Estes três dispositivos (monitor, Supervisor e exames anuais de revalidação na Federação do estado ou país) constituem nossa apólice de seguro, nossa rede de segurança, em benefício do aluno, mas também do profissional.

É graças a essas medidas que o DeROSE Method[®] tem crescido tanto, para tantos países e preservando sua proverbial qualidade. Temos muito orgulho dessas três exigências.

UM REGISTRO HISTÓRICO



O registro histórico da vida e obra do Sistematizador do DeROSE Method[®] consta deste livro. Em suas mais de 600 páginas, descreve as origens do Método, a partir de suas experiências de vida no colégio interno, no exército, nas sociedades secretas, na família, nas relações afetivas, relatando viagens, descobertas e percepções proporcionadas por mais de duas décadas de contato com monges nos Himálayas.



QUEM FOI O SISTEMATIZADOR DO DeROSE METHOD®

Para julgarmos a validade e a credibilidade da geração de algo, ajuda muito conhecermos quem foi o genitor, quais são os seus amigos, quais as entidades por onde transita e quem lhe presta reconhecimento.

*Com esta finalidade, reproduziremos, nas páginas seguintes, um extrato do livro **Histórico e Trajetória**.*

Se o estimado leitor tiver interesse, aí estão algumas preciosas informações sobre a pessoa do Sistematizador.

Ao compilarmos os dados, os diplomas e as reportagens (apenas uma pequena parte) do nosso amigo Prof. DeRose para publicar na forma de livro, precisamos esclarecer algo fundamental. DeRose nunca deu importância a títulos e diplomas para si mesmo.

Como pesquisador e escritor recluso, não via por que um pedaço de papel devesse merecer a credibilidade de refletir o valor do indivíduo. Com isso, deixou de buscar vários certificados a que tinha direito e outros, que conseguiram lhe chegar às mãos, terminaram no fundo de gavetas, estragados pelas décadas ou extraviados.

Assim foi de 1960 a 2001. Mas o destino consegue ser bem irônico. Como ele não corria atrás de títulos nem de exaltação pessoal, essas coisas correram atrás dele e, finalmente, alcançaram-no. Com mais de quarenta anos de profissão, a partir do novo século que despontava, DeRose começou a concordar em receber este e aquele reconhecimento.

Depois de mais de cinco décadas ensinando e formando instrutores, contando já então com uma legião de bons profissionais admiradores do seu ensinamento, DeRose decidiu que tais comendas, medalhas, láureas e títulos eram mérito não dele, mas de todos os instrutores que estavam no front, trabalhando com o público e realizando boas obras.

“A divulgação destas homenagens e condecorações não tem justificativa na vaidade pessoal. É muito bom que ocorram essas solenidades de outorga, pois a opinião pública, nossos instrutores, nossos alunos e seus familiares percebem que há instituições fortes e com muita credibilidade que nos apoiam e reconhecem o valor do trabalho que realizamos pela juventude, pela nação e pela humanidade.”

Dessa forma, aqui está um pequeno acervo de histórico, fotografias, documentos e entrevistas que conseguimos resgatar e publicamos como presente de aniversário do construtor da nossa proposta e lutador incansável.

Comissão Editorial

RECONHECIMENTOS E COMENDAS

OUTORGADAS POR ENTIDADES CULTURAIS, HUMANITÁRIAS, FILANTRÓPICAS, FILOSÓFICAS, MILITARES E GOVERNAMENTAIS, DEFESA CIVIL, OAB, OEA, ASSEMBLEIAS LEGISLATIVAS, POLÍCIA CIVIL E POLÍCIA MILITAR

Vídeo de outorga da Grã-Cruz do Exército:

<https://derose.co/gracruz-meritofarmacemilitar>

Vídeo de outorga do Grão-Colar Cruz do Anhembi:

<derose.co/outorgaderose1>

Vídeo de posse como imortal da academia ABRASCI:

<derose.co/outorgaderose2>

Vídeo de outorga da Medalha da Constituição

<derose.co/outorgaderose3>

Vídeo da outorga de Comendador na Secretaria de Educação:

<derose.co/outorga-comendador-sp>

Grã-Cruz pela The Military and Hospitaller Order of
Saint Lazarus of Jerusalem:

<http://derose.co/gracruz-saolazaro>

Entrega do Grão-Colar ao Presidente da Cruz Vermelha:

<https://derose.co/entrega-cruz-vermelha>

Vídeo de discurso na Câmara Municipal de São Paulo:

<http://derose.co/discurso-camara>

Vídeo de outorga ao General Szelbracikowski:

<https://derose.co/entrega-cruz-vermelha-discurso>

Outorga da Cruz de Mérito, da Cruz Vermelha:

<https://derose.co/cruz-vermelha>

Vídeo de entrevista para a TV de Portugal:

<derose.co/conversascomrumo>

*Comemorando 40 anos de magistério, que ocorreu no ano 2000, recebeu, em 2001 e 2002, o reconhecimento do título de **Notório Saber** pela FATEA – Faculdades Integradas Teresa d’Ávila (SP), pela Universidade Lusófona, de Lisboa (Portugal), pela Universidade do Porto (Portugal), pela Universidade de Cruz Alta (RS), pela Universidade Estácio de Sá (MG), pelas Faculdades Integradas Coração de Jesus (SP), pela Câmara Municipal de Curitiba (PR).*

Em 2001, recebeu, da Sociedade Brasileira de Educação e Integração, a Comenda da Ordem do Mérito de Educação e Integração.

*Em 2003, recebeu outro certificado de **Notório Saber** pela Universidade Estácio de Sá (SC) e mais um título de **Comendador**, agora pela Academia Brasileira de Arte, Cultura e História.*

*Em 2004, recebeu o grau de **Cavaleiro**, pela Ordem dos Nobres Cavaleiros de São Paulo, reconhecida pelo Comando do Regimento de Cavalaria Nove de Julho, da Polícia Militar do Estado de São Paulo, e o Colar de José Bonifácio, conferido pela Sociedade Brasileira de Heráldica e Medalhística.*

*Em 2010, recebeu o título de **Doutor Honoris Causa** pelo CESUSC – Complexo de Ensino Superior de Santa Catarina.*



Professor DeRose recebendo a Medalha da Paz, da ABFIP ONU, em 2006.

Em 2006, recebeu o Diploma do Mérito Histórico e Cultural no grau de Grande Oficial. Foi nomeado Conselheiro da Ordem dos Parlamentares do Brasil. No mesmo ano, recebeu a Medalha Tiradentes, pela Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro e a Medalha da Paz, pela ABFIP ONU.

Em 2007, recebeu o título de Sócio Honorário do Rotary e a medalha Paul Harris da Fundação Rotária do Rotary International.

Ainda em 2007, foi agraciado com a Medalha Internacional dos Veteranos das Nações Unidas e dos Estados Americanos.



Professor DeRose recebendo a Medalha Marechal Falconière, em 2007. Na foto, também estão sendo agraciados o Coronel Mendes, do Grande Oriente do Brasil, e o Prior Knight Grand Cross of Justice Dr. Benedicto Cortez, da *The Military and Hospitaller Order of Saint Lazarus of Jerusalem*.

Nesse mesmo ano, recebeu a Cruz Acadêmica da Federação das Academias de Letras e Artes do Estado de São Paulo “por ações meritórias e enaltecedoras ao desenvolvimento da Nação”.

Em 30 de janeiro de 2007, recebeu Moção de Votos de Júbilo e Congratulações da Câmara Municipal de São Paulo.

Em 2008, recebeu a Láurea D. João VI, em comemoração aos 200 anos da Abertura dos Portos.

No dia do seu aniversário, 18 de fevereiro, recebeu, da Câmara Municipal, o título de Cidadão Paulistano. Em março, foi agraciado, pelo Governador do Estado de São Paulo, com o Diploma Omnium Horarum Homo, da Defesa Civil.



Professor DeRose recebendo a Medalha Internacional dos Veteranos das Nações Unidas e dos Estados Americanos, em 2007, das mãos do Coronel Lemos.

Nesse mesmo ano, recebeu, a Cruz da Paz dos Veteranos da Segunda Guerra Mundial, a Medalha do Mérito da Força Expedicionária Brasileira, a Medalha MMDC, pelo Comando da Polícia Militar do Estado de São Paulo, a Medalha do Bicentenário dos Dragões da Independência do Exército Brasileiro e a Medalha da Justiça Militar da União.

Em novembro de 2008, foi nomeado Grão-Mestre da Ordem do Mérito das Índias Orientais, de Portugal.

Em virtude das suas atuações nas causas sociais e humanitárias, no dia 2 de dezembro, recebeu uma medalha da Associação Paulista de Imprensa. No dia 4 de dezembro, foi agraciado com a medalha Sentinelas da Paz, pelos Boínas Azuis da ONU de Joinville, Santa

Catarina. No dia 5 de dezembro, recebeu, na Câmara Municipal de São Paulo, a Cruz do Reconhecimento Social e Cultural. No dia 9 de dezembro, recebeu, no Palácio do Governo, a medalha da Casa Militar, pela Defesa Civil, em virtude da participação nas várias Campanhas do Agasalho do Estado de São Paulo e na mobilização para auxiliar os desabrigados da tragédia de Santa Catarina. No dia 22 de dezembro, recebeu mais um diploma de reconhecimento da Defesa Civil, no Palácio do Governo.



Professor DeRose no Museu da Marinha do Brasil, recebendo a Láurea D. João VI em comemoração aos 200 anos da Abertura dos Portos, em 2008.

Em janeiro de 2009, recebeu o diploma de Amigo da Base de Administração e Apoio do Ibirapuera, do Exército Brasileiro.

Por lei estadual, a data do aniversário do Professor DeRose, 18 de fevereiro, foi instituída como o **Dia do Yôga em 14 Estados**: São Paulo, Rio de Janeiro, Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul, Minas Gerais, Bahia, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Pará, Goiás, Piauí, Ceará, Amapá. E mais o Distrito Federal.

Atualmente, DeRose comemora 30 livros escritos, publicados em vários países e mais de um milhão de exemplares vendidos. Por sua postura avessa ao mercantilismo, conseguiu o que nenhum autor obtivera antes do seu editor: a autorização para permitir free download de vários dos seus livros pela internet em português, espanhol, alemão e italiano, bem como MP3, sem ônus, dos CDs de prática e disponibilizou dezenas de webclasses gratuitamente no site **www.DeRoseMethod.org**.

Todas essas coisas foram precedentes históricos. Isso fez de DeRose o mais citado e, sem dúvida, o mais importante escritor do Brasil na área de autoconhecimento, pela energia incansável com que tem divulgado a filosofia hindu nos últimos mais de 50 anos em livros, jornais, revistas, rádio, televisão, conferências, cursos, viagens e formação de novos instrutores. Formou mais de 6000 bons instrutores e ajudou a fundar centenas de espaços de cultura, associações profissionais, Federações etc. Hoje, tem sua obra expandida por: Argentina, Chile, República Dominicana, Portugal, Espanha, França, Inglaterra, Escócia, Itália, Suíça, Alemanha, Áustria, Finlândia,

Indonésia, Austrália, Canadá, México, Estados Unidos etc.

Sempre exigiu muita disciplina e correção daqueles que trabalham com o seu Método, o que lhe valeu a reputação de perfeccionista, bem como muita oposição dos que sentiam-se incomodados com a relevância da sua obra.

Exemplo de seriedade, DeRose tornou-se célebre pela corajosa autocrítica com que sempre denunciou as falhas do *métier* sem, todavia, faltar com a ética profissional e jamais atacando outros professores. Isso despertou um novo espírito, combativo e elegante, em todos aqueles que são de fato seus discípulos.



Na Câmara Municipal de São Paulo, DeRose recebeu o título de Cidadão Paulistano no Dia Estadual do Yôga, 18 de fevereiro de 2008.



Professor DeRose na solenidade de recebimento da Medalha MMDC em 2008.

DeRose é apoiado por um expressivo número de instituições culturais, acadêmicas, humanitárias, militares e governamentais, que reconhecem o valor da sua obra e tornaram-no o Mestre de filosofia hindu mais condecorado no mundo com medalhas, títulos e comendas. Contudo, ele sempre declara:

“Aceito essas homenagens porque elas não são para engrandecer o ego de uma pessoa, mas servem como manifestações do respeito que a sociedade presta ao trabalho de todos os profissionais desta área. Assim sendo, quero dividir com você o mérito deste reconhecimento.”

Ass. Comissão Editorial



Professor DeRose recebendo, das mãos do Comandante PM Telhada, a Medalha da Academia Militar do Barro Branco, em 25 de novembro de 2009. Ao lado, o *Prior Knight Grand Cross of Justice*, Dr. Benedicto Cortez, da *The Military and Hospitaller Order of Saint Lazarus of Jerusalem*. Atrás, o Digníssimo Senhor Presidente da ABFIP ONU, Dr. Walter Mello de Vargas. Perfiladas, outras autoridades.



Professor DeRose recebendo o Grão-Colar da Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística, conferido pelo Grão-Prior Dom Galdino Cocchiari. À direita, o Senador Tuma.



Professor DeRose recebendo medalha da OAB, em dezembro de 2009.



Professor DeRose na outorga do Colar da Justiça Militar, ao lado do Excelentíssimo Senhor Ten. Brigadeiro-do-Ar Carlos Alberto Pires Rolla, agraciado com a Medalha da Justiça Militar.



Professor DeRose discursando no Palácio do Governo, em 2009, após receber a Medalha da Casa Militar, do Gabinete do Governador do Estado de São Paulo.



Professor DeRose recebendo a Medalha do Jubileu de Prata da ABFIP ONU (alusiva à Peregrinação a Jerusalém pelos expedicionários do Canal de Suez), sendo cumprimentado pelo General Adhemar, Comandante do Comando Militar do Sudeste, ao lado de Sua Alteza, o Príncipe Dom Bertrand de Orleans e Bragança, no 8º. Batalhão de Polícia do Exército, em dezembro de 2011. No mesmo dia, o General Adhemar também foi agraciado com a mesma medalha, que leva posta em seu peito.



Dr. Marcos Carneiro Lima, Delegado Geral de Polícia, condecorando o Professor DeRose.



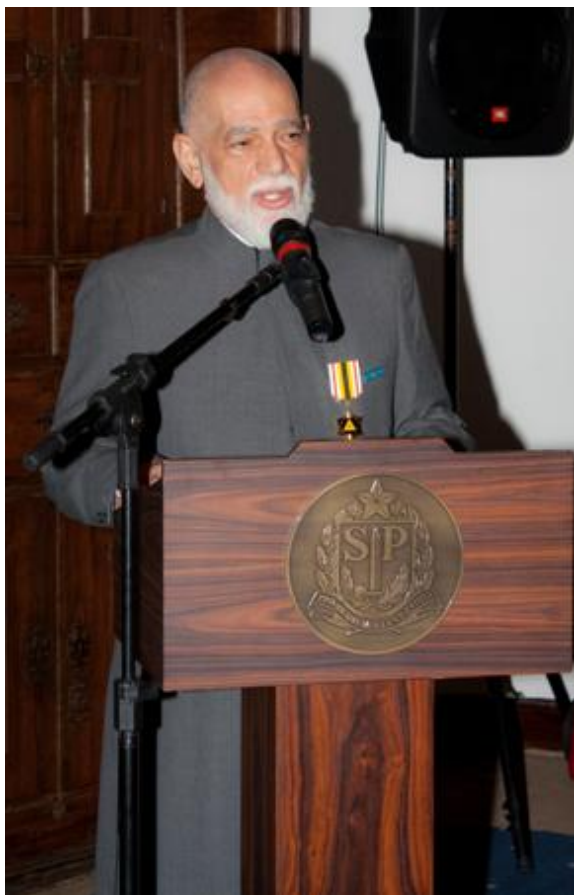
Professor DeRose condecorando oficiais da Polícia Militar.



Professor DeRose presidindo a Mesa de Honra, durante solenidade de outorga de comendas do Instituto Histórico e Geográfico de São Paulo, na ABACH. À esquerda do Presidente da Mesa, o Coronel PM Mendonça e o Coronel PM Antonio Ferraz dos Santos. À direita, o Dr. Albery Mariano, Presidente da Academia de Letras e Artes de Caldas Novas; e o Desembargador Dr. Benedicto Cortez.



Professor DeRose recebendo a Medalha Simon Bolívar, no Museo Metropolitano, em Buenos Aires, junto a Edgardo Caramella, Presidente da Federação do DeROSE Method, na Argentina.



Professor DeRose discursando novamente no Palácio do Governo, em 2010, após receber a Medalha da Defesa Civil.



Professor DeRose com o Grão-Colar de 50 anos da Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística.



Professor DeRose ministrando a Aula Magna, após receber o título de Professor Doutor Honoris Causa, em 2010, no Complexo de Ensino Superior de Santa Catarina.

TERMINANDO DE LER ESTE LIVRO,
PRESENTEIE-O AO SEU MELHOR AMIGO.

Billy Rose :)