



PROJETO EVOLUA LENDO

OIAMA GUEDES

MAIO / 2017

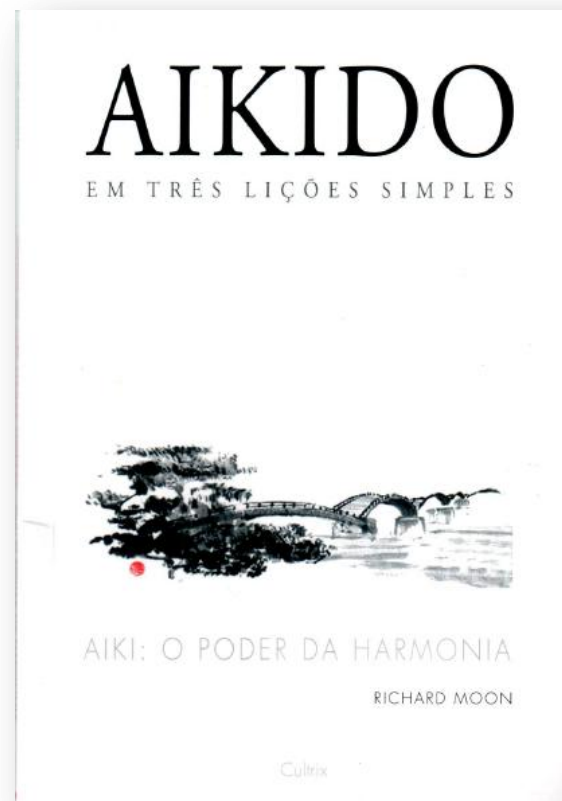




- **LIVRO A SER ANALISADO: - AIKIDO Em Três Lições Simples – Richard Moon**
- **POR: OIAMA GUEDES**
- **09 DE MAIO DE 2017 – SALA REUNIÃO UTE MANAUARA**

Este livro é resultado da carreira do autor como professor de Aikido e consultor de empresas. Há dez anos ele é sócio de uma empresa de consultoria fundamentada no Aikido. A sua especialidade é treinar executivos e suas equipes para desenvolver presença dinâmica, liderança e a capacidade de tomar decisões com base nas diretrizes do Aikido.

Aikido em três lições simples é um sistema de ensino, não é a Arte. Seus conceitos oferecem uma oportunidade para ampliar a sua percepção, de forma a expandir a sua visão profissional nos processos.





AIKIDO

É uma arte marcial japonesa desenvolvida pelo mestre Morihei Ueshiba (1883-1969), onde contempla além da técnica, a filosofia e crenças religiosas. Conhecido também como "o caminho da unificação ou "o caminho do espírito harmonioso". O objetivo de Ueshiba era criar uma arte em que os seus praticantes pudessem defender-se a si próprios a partir do ataque adversário, usando a energia do ataque.

合
氣
道

AI quer dizer integração, harmonia, união, sintonia.

KI é energia, a força vital que dá vida aos seres e permeia todo o Universo.

DO representa caminho, a senda por onde passamos e evoluímos a cada instante.



O que é **senda**: Trilha, Caminho que se faz com alguma dificuldade.



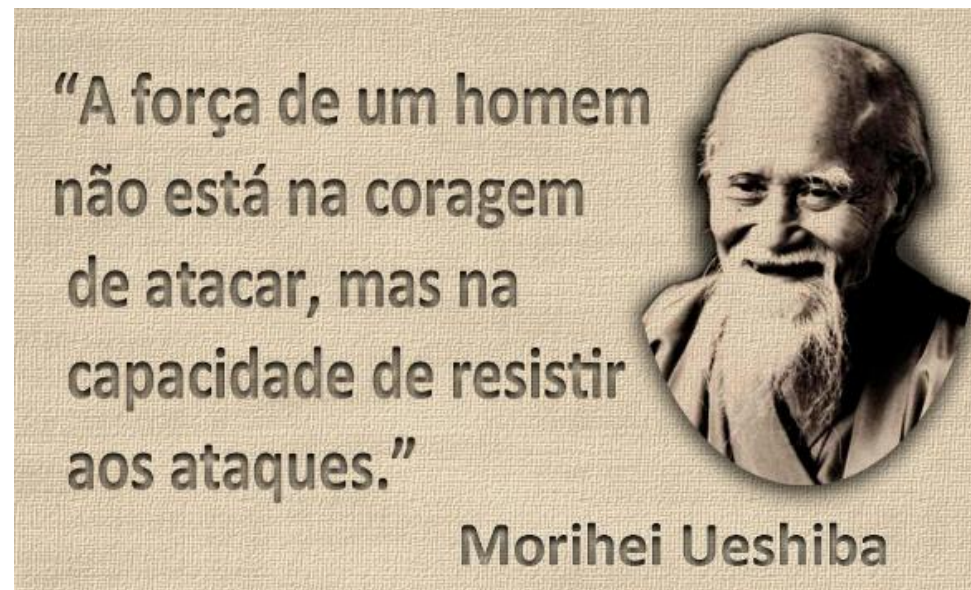


SANSEI - Significa “ O Professor” ou “**Aquele que veio antes**” para fomentar conhecimento. Porém um grande professor é aquele que aprende ensinando ao longo do tempo.

Para adquirir CONHECIMENTO temos que praticar a compreensão. Não deixe a voz que diz “Não Sei” abafar a voz que diz “Quero saber”.

Pratique o sentimento da curiosidade em querer saber, isso fortalece o cérebro e exercita a capacidade de transmitir conhecimento.

O bom professor é aquele que transmite suas intenções para outros sem dificuldade. Ou seja, de fácil entendimento.





FOCO - Trabalhe sua mente focando os objetivos

Isso é fundamental para o entendimento global das coisas. Foco no Aikido requer atenção em tudo que esta em sua volta.

“Atenção ao que estamos fazendo e como estamos fazendo”.







As três lições do Aikido se resume nos seguintes princípios:



1 – SINTA ONDE VOCÊ ESTÁ

- Sinta onde você está tenso;
- Sinta onde você está relaxado;
- Sinta onde você está na sua vida;
- Sinta onde você está na Criação.



2 – RELAÇÃO DE HARMONIA

- Não seja uma pessoa resistente;
- Entre em sintonia com a situação a medida que ela se apresenta;
- Mova-se e trabalhe com Harmonia.



3 – COMPARTILHE QUEM VOCÊ É

- Compartilhe sua energia e boa vontade;
- Faça sua contribuição nos processos envolvidos;
- Permita-se ser visto.





Sinta onde você está no ambiente, no corpo e na sua alma. Sentir este princípio não é fácil, pois geralmente estamos envolvidos em múltiplas atividades e situações. Muitas das vezes nos “perdemos” no processo e acabamos prejudicando o FOCO.





CUIDE DE SEU CORPO E ALMA

Precisamos de concentração para sabermos onde estamos.

Como podemos nos concentrar se não cuidamos de nosso corpo?

Muitas das vezes trabalhamos tenso, com dores e não nos preocupamos.

Neste caso a mente alerta que vamos adoecer, porém não damos a devida **atenção**.

Se não nos preocupamos com o corpo, a **alma** fica debilitada e precisará também de cuidados.



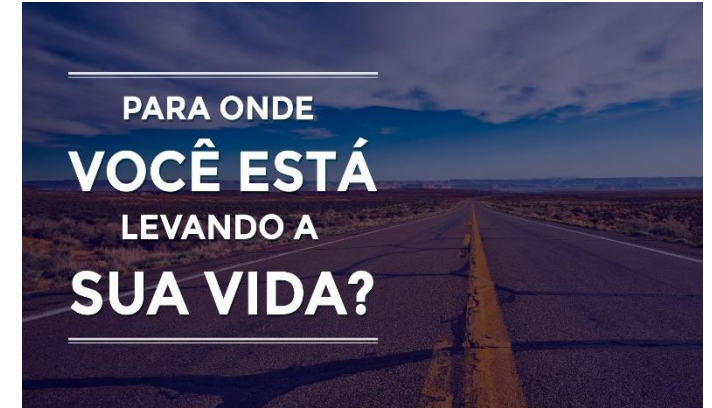


SINTA ONDE VOCÊ ESTÁ:

- No relacionamento com as outras pessoas;
- No ambiente de trabalho;
- Nas suas atitudes e emoções;
- Na reação das outras pessoas;
- Na relação com Deus (O criador);
- Na relação com o mundo;
- Na jornada de sua vida;
- Na relação com a sua família;

Você não vai conseguir sentir este princípio se não estiver no aqui, no presente, no agora.

Filtre e lembre-se somente dos bons momentos de seu passado.







O CORPO FALA

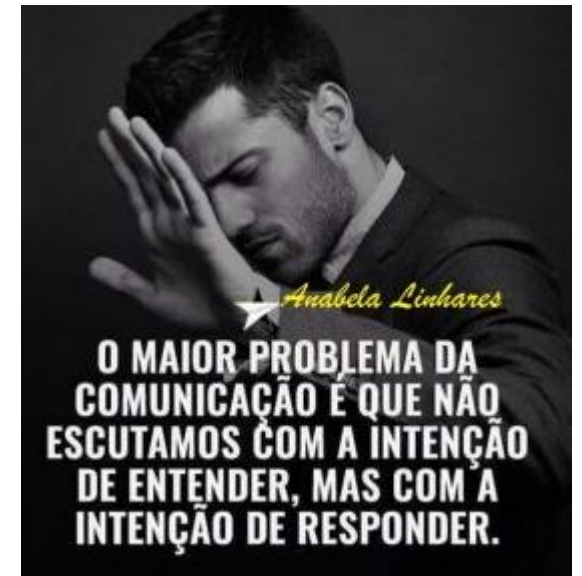
Quando ficamos nervosos ou assustados, nossos ombros se contraem e os músculos se enrijecem, nos desligamos do controle mental e corporal, começamos a **resistir** ao fluxo de energia e atenção.



Essa percepção deve ser observada pelos gestores, de forma a corrigir e suavizar o fluxo de informação.

Procure direcionar o fluxo de informação para um ambiente confortável, onde ambos evitem a resistência.

Escute com a intenção de entender e não com a intenção de responder.





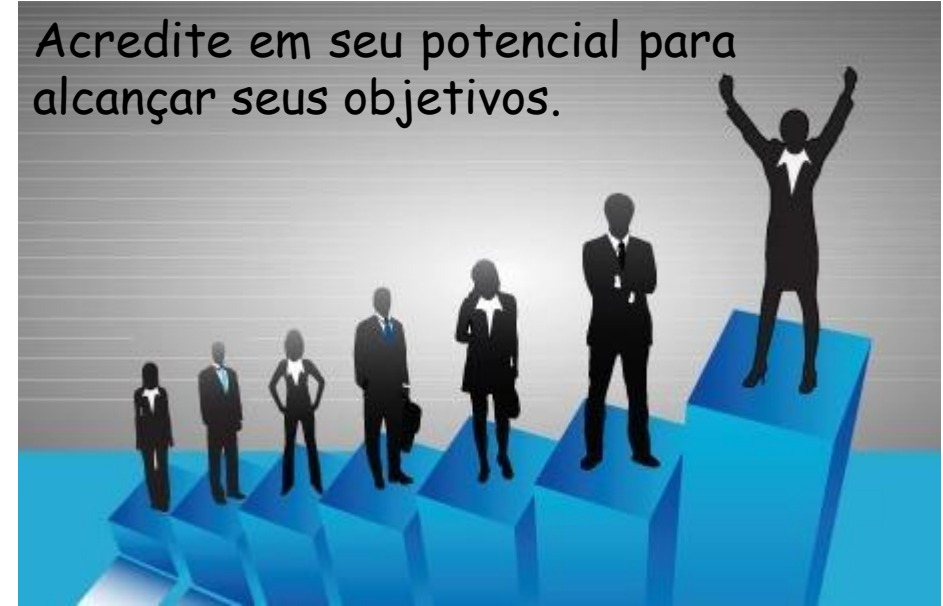
A sua disposição de viver novas experiências lhe dá poder e conhecimento. Quando evitamos, negamos ou reprimimos essa evolução, nosso poder se dissipa.

Na vida, ou você se dedica a um processo de aprendizagem e desenvolvimento, renovação e crescimento, ou acaba por se calcificar num estado de estagnação e entropia.

Não deixe as opiniões negativas dos outros interromper seus planos, acredite no seu potencial.

VIVER NOVAS EXPERIÊNCIAS

Acredite em seu potencial para alcançar seus objetivos.



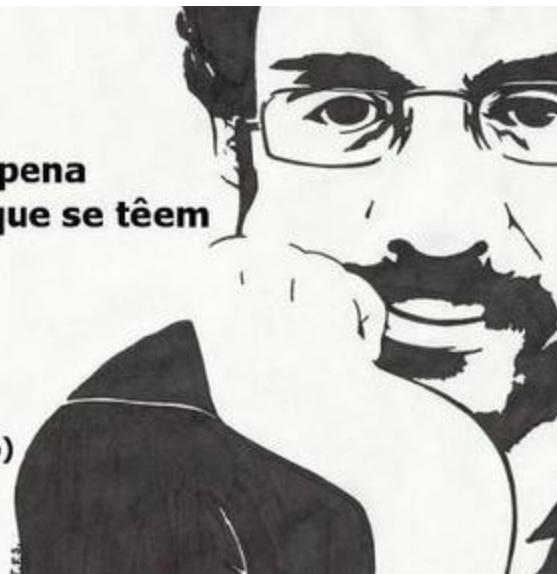
Entropia: num sistema físico, é a medida da energia não disponível para a realização de trabalho





**"Nunca deixe que lhe
Digam que não vale a pena
Acreditar nos sonhos que se têm
Ou que os seus planos
Nunca vão dar certo
Ou que você nunca
Vais ser alguém"**

(Renato Russo)





RELAÇÃO DE HARMONIA

Significa literalmente formar um todo coerente e unificado, com auto-organização e relacionamento interpessoal saudável, livre de fragmentação e resistência.





PONTO DE VISTA DO Oponente

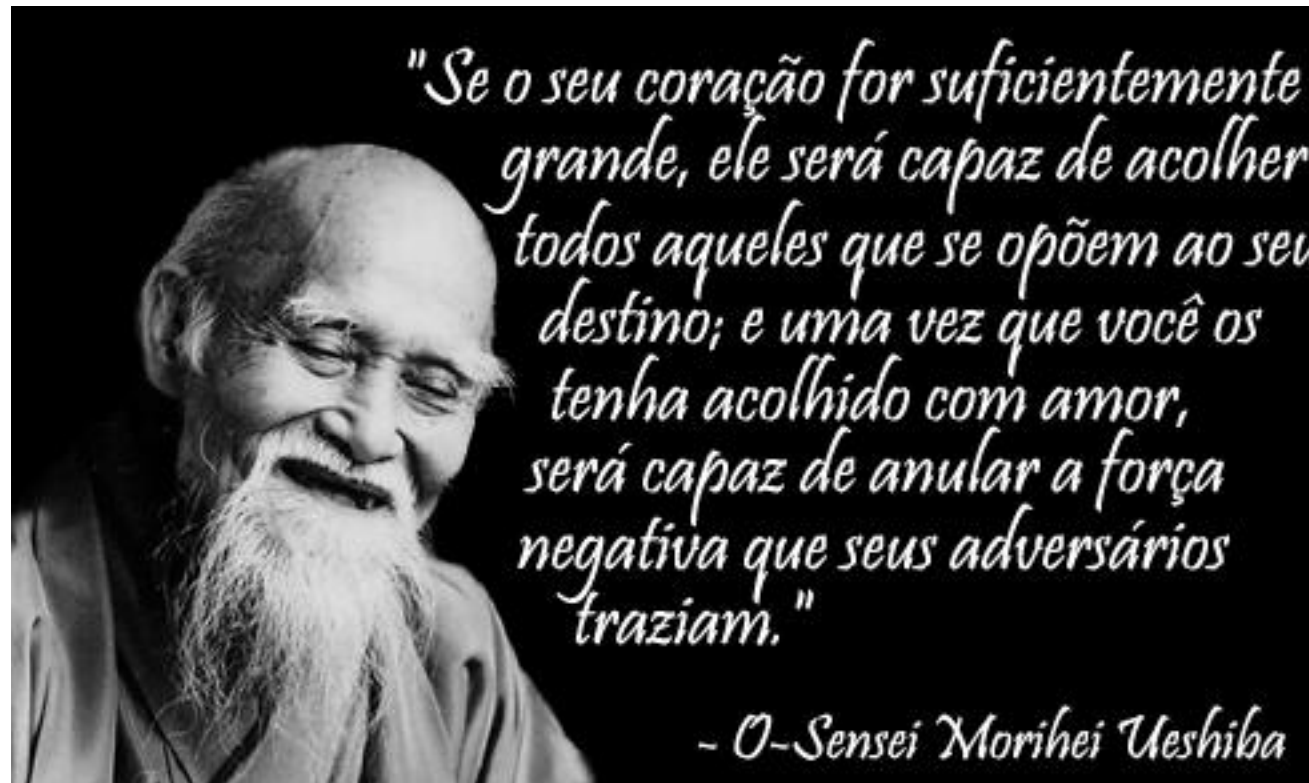
No Aikido, quando alguém nos ataca, nós não **resistimos** a essa força nos defendendo ou iniciando uma luta feroz.

Simplesmente entramos na linha de ataque girando o corpo para lateral e nos voltando para direção inicial do oponente, tentando entender o ponto de vista do agressor (sentimentos, aceitação, concordância e respeito pelo próximo).





Isso simboliza o esforço para compreender o oponente e entrar na **relação de harmonia.**





A IMPORTÂNCIA DO TEMPO

A importância do TEMPO determina quando você vai atacar ou se esquivar. Não perca tempo **resistindo** ao processo ou coisas fúteis.

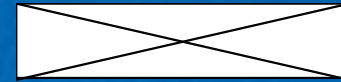
Muitas das vezes perdemos tempo com stress psicológicos e emocional, preso num fluxo quase sem saída.

Organize seu TEMPO, **tente viver a vida em vez de sobreviver**, encare o tempo como uma dádiva de Deus para cumprir sua passagem na terra.

“NÃO TEMOS TEMPO A PEDER”



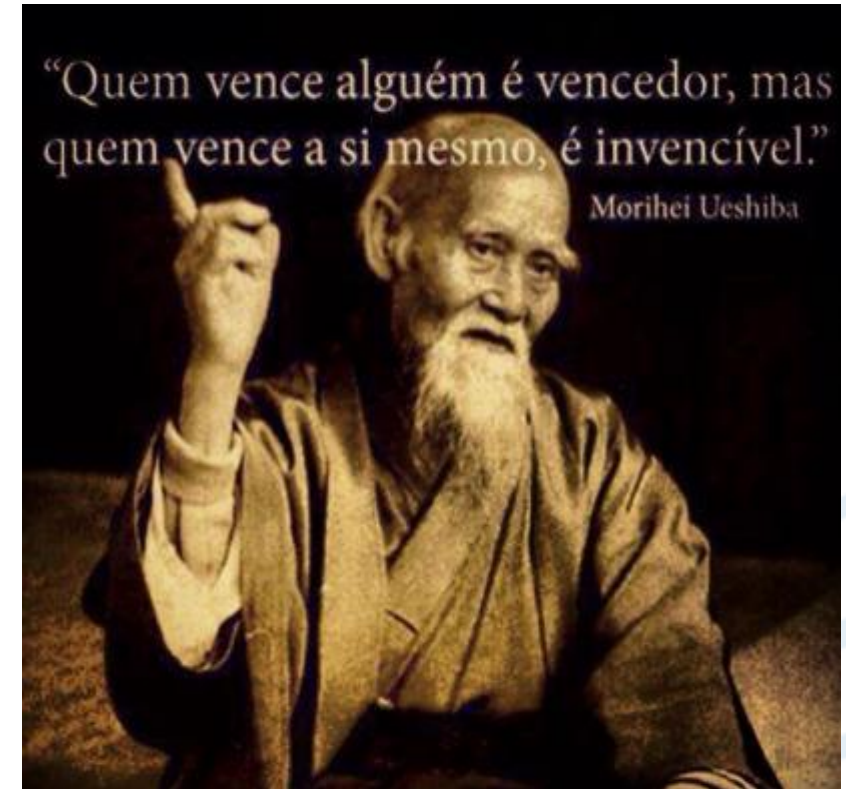




MEDO DE VIVER

O maior medo da vida seria chegar ao fim dela e descobrir que viveu a vida de outra pessoa, ou viveu num círculo de rotina interminável, sem progresso e sucesso.

Pessoas se preocupam com a chegada da morte, onde o correto seria concentrar a sua atenção no viver. **FAÇA ESCOLHAS NA SUA VIDA**, entre em harmonia com ela.







COMPARTILHE QUEM VOCÊ É



Cada um de nós tem sua própria visão do mundo e algo especial a oferecer. Todos valorizamos o fato de fazer uma contribuição e ter nossa contribuição valorizada pelas outras pessoas



Por medo de resistência ou rejeição, muitas das vezes evitamos contribuir ou compartilhar quem somos realmente.



Outras vezes tentamos impor nossas ideias, aumentando a resistência das outras pessoas e provocando ressentimentos.

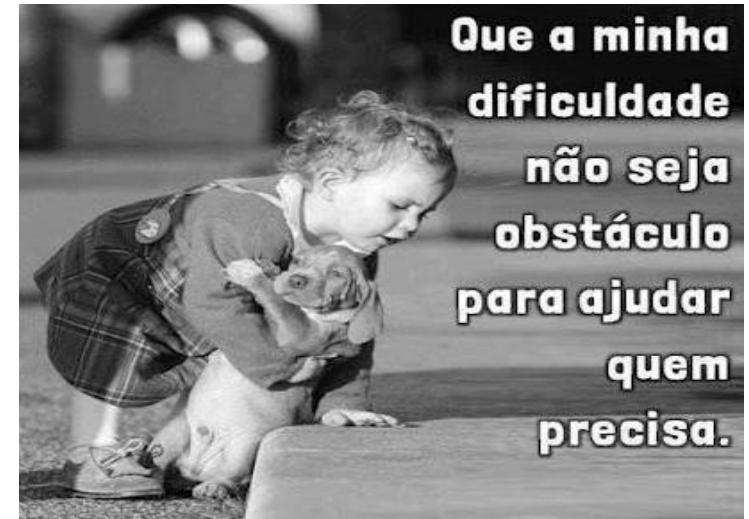




Pense na palavra "autenticidade".
Compartilhar quem você é significa
ser autêntico com as pessoas e com
a sua organização. Ser honesto
consigo mesmo a cada momento.



AUTENTICIDADE



Isso não significa que deve espalhar para
os 4 ventos o que acontece em sua vida,
fazer declarações ou confissões.
Você precisa somente mostrar disposição
para ajudar e sentir a satisfação das
outras pessoas.





Na maioria das vezes, as pessoas querem que os outros mudem, em vez de primeiramente, buscar a mudança em si mesmos.

Pense! Coloque-se no lugar das pessoas antes de solicitar qualquer tipo de mudança, pois ela pode mascarar o comportamento somente para satisfaze-la.





A Essência da Honra de um Guerreiro

Família
Trabalho
Conhecimento
Treinamento
Conquistas
Derrotas - *Aprendizagem*
Filho de Deus

Um homem sem HONRA é um homem sem nome, passou na vida sem deixar sua contribuição para seus sucessores.

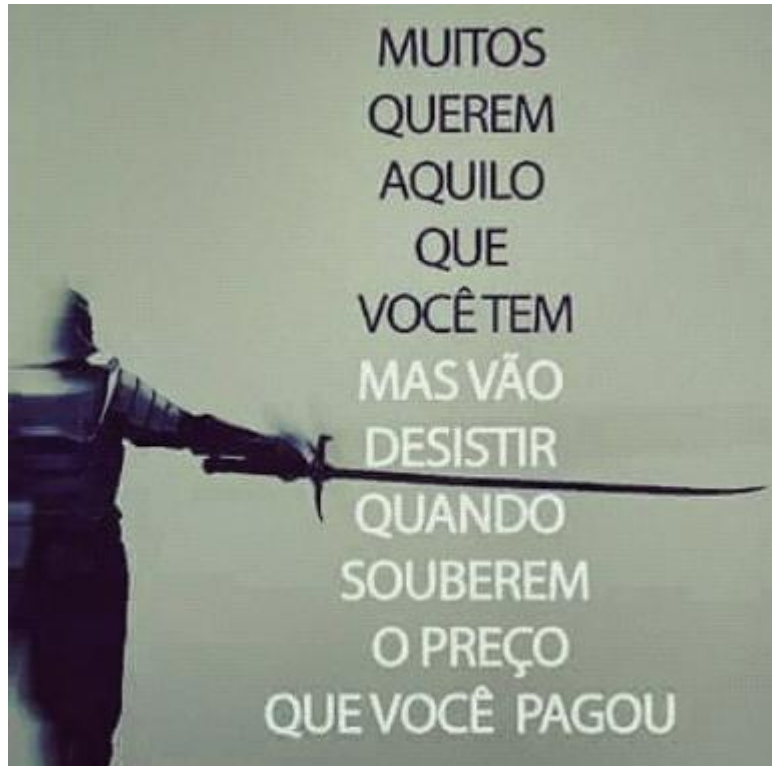




“ Eu quero deixar um legado, de quem deu a vida e teve a HONRA de um guerreiro, história de conquista e trabalho suado”

Bob Marley





Seja o que for que você enfrente na vida,
sempre existe a oportunidade de aplicar os
princípios do Aikido, então:

SINTA ONDE VOCÊ ESTÁ.

TENHA UMA RELAÇÃO DE HARMONIA.

COMPARTILHE QUEM VOCÊ É.

Quando você dominar os 3 princípios,
certamente estará caminhando para o sucesso.

MUITO OBRIGADO

