COMENDADOR DeROSE

Professor Doutor Honoris Causa pelo Complexo de Ensino Superior de Santa Catarina
Comendador 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 Hospitaller Order of Saint Lazarus of Jerusalem
Grã-Cruz Heróis do Fogo, do Corpo de Bombeiros do Estado de São Paulo
Chanceler da Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística
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.

MINDFULNESS E MEDITAÇÃO

CURSOS, WORKSHOPS, CONSULTORIAS E MENTORIAS

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

Copyright 2019 – DeRose, L.S.A.
1ª. Edição – 2019
Capa: Patricia Gomiero
Produção gráfica: DeROSE Editora
Revisão de português: Vênus Santos
Revisão geral: Cláudio Luís Saito Lelli e Alex Falke
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 Vernon Maraschin, Nilzo Andrade, Vanise Perez e Danilo Chencinski, a partir de seus artigos, blogs ou sites. Esses quatro instrutores que enviaram suas colaborações declaram que são os autores dos textos fornecidos.

VENDA PROIBIDA.

Este *pocket book* é destinado a distribuição gratuita.

O objetivo desta publicação é o de esclarecimento à população.

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***

MINDFULNESS E MEDITAÇÃO

Antes de começar a escrever, desliguei meu celular, encerrei todos os aplicativos do meu computador, fechei os olhos, observei minha respiração, minhas emoções e o estado da minha mente, preparando-me para a tarefa. Fiz tudo isso para estar totalmente presente, sem dispersões, a fim de otimizar o meu tempo. Apesar de parecer que estava iniciando um treinamento de meditação, não o fiz com a intenção de meditar, muito menos de reduzir o *stress*, como sugerem diversos artigos, professores e estudos sobre *mindfulness*, como um da Universidade Carnegie Mellon, na Pensilvânia, EUA, chamado "*Como o treinamento de mindfulness afeta a saúde*?"

SENSAÇÃO DE QUE O TEMPO "VOA" PODE INDICAR FALHA DE ATENÇÃO

Menos de 4% das nossas ações cotidianas são conscientes. *Mindfulness* é a chave para desfrutar cada momento e atingir a alta performance.

Se você achou que o ano passou muito rápido é provável que não tenha vivenciado plenamente cada

etapa da sua própria vida no período. E se não quer que essa percepção de tempo acelerado seja uma constante, é preciso apenas prestar atenção. Essa mudança pode manter uma série de distúrbios distantes da sua cabeça e melhorar sua performance em tudo.

Que atire a primeira pedra quem nunca conferiu os e-mails ou mensagens de texto durante uma refeição. Achamos que ganhamos tempo unindo duas ações, quando na realidade, não executamos nenhuma delas direito.

Entre os problemas atribuídos ao hábito de não estar presente estão agitação e ansiedade, dificuldade de relaxar, de aprender coisas novas ou de mudar o *mindset*, muito cansaço e até sensação de esgotamento.

A dica para manter tudo isso bem longe é o *mindfulness*, a ciência do desenvolvimento da consciência, que numa tradução literal significa "atenção plena": estar presente em tudo o que faz. Apesar de parecer algo simples, o conceito demanda treino, mas os resultados compensam.

A NEUROCIÊNCIA CONFIRMA

De acordo com a neurocientista e também Diretora de uma das escolas do DeROSE Method® em Paris, Renata Coura, estudos da área mostram que de 96% a 98% das nossas ações cotidianas são executadas de forma automática, com comportamentos condicionados. Para quebrar esse padrão, é necessário

oferecer um estímulo diferente ao cérebro, exercitá-lo assim como exercitamos o corpo quando fazemos qualquer atividade física. E uma forte aliada nessa hora é a meditação.

MINDFULNESS, O QUE É?

A melhor definição para *mindfulness* é "*be here now*". Trata-se de manter atenção, concentração e foco em tudo o que fizermos.

O que veio a ser chamado de *mindfulness* foi trazido para o ocidente por Jon Kabat-Zinn, na década de 1970. Ele se fundamentou em conceitos orientais sobre o funcionamento das emoções e da mente para fundar um programa de redução do *stress* baseado em estar mais presente (*be here now*). Mas por que será que a cultura ocidental insiste em transformar tudo em terapia? Nem o *mindfulness*, nem a meditação (que surgiu milênios antes do budismo) tinha o intuito de aprimorar a saúde, mesmo que apresente este resultado como efeito colateral positivo. É como a dança, as artes marciais e os esportes, que não foram criados com o propósito de emagrecer, mesmo que o treinamento constante possa resultar na perda de peso.

Não há dúvida de que ambas as modalidades, *mindfulness* e meditação, produzam efeitos positivos sobre a saúde física, emocional e mental, porém isso são apenas consequências. A finalidade desses exercícios é simplesmente de não deixar que a mente racional, influenciada pelas emoções, interfira na sua

percepção da realidade e não bloqueie o processo de intuição, pois este é muito mais eficiente que o processo mental. O resultado disso é ser mais consciente no dia a dia, trazer à consciência hábitos, padrões e decisões que, em sua maioria, acontecem de forma tão automática que se tornam invisíveis para nós mesmos na maior parte do tempo.

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. Antes da meditação, podemos, facultativamente, praticar uma técnica preparatória: o *mindfulness*.

Mindfulness designa o exercício de observar seus cinco sentidos. Se analisarmos a palavra em inglês, temos "o ato de estar com a mente presente". Ou seja, não estar disperso.

Estar presente é o primeiro passo para a meditação mais autêntica, proveniente de filosofias orientais de mais de 5000 anos de existência. O passo a passo para uma meditação autêntica: abstrair os sentidos, concentrar-se em apenas um objeto (visual ou sonoro), manter a concentração até que a mente se sature e o processo intelectivo cesse de interferir. A mente humana é dispersa por natureza e os processos de condicionamento que recebemos desde que nascemos criam respostas condicionadas que nos fazem agir no modo piloto-automático. É por isso que parar de pensar, algo que na teoria parece tão simples, pode ser

um grande desafio que se conquista apenas com anos de treino de meditação e alguns outros exercícios complementares.

Um exercício simples é prestar atenção enquanto comemos. Seja uma refeição ou um sanduíche, o importante é estar "aqui e agora" enquanto mastiga e saboreia cada porção. Olhar e ver o alimento, olfatá-lo, degustá-lo. Os hindus dizem que devemos saborear os alimentos com os cinco sentidos: devemos olhá-lo, ouvi-lo, cheirá-lo, tocá-lo (na Índia é de bom tom comer com as mãos) e, finalmente, degustá-lo. O ideal é não assistir televisão, ler ou trabalhar enquanto come. Com isso, você é capaz de se saciar comendo menos. Como bônus, você ainda emagrece!

Outro exercício é prestar muita atenção ao ler um livro ou qualquer outra coisa. Abstrair-se de outros pensamentos e do ambiente em torno, e mergulhar totalmente na leitura. Para os estudantes isto é valioso, pois frequentemente com uma só leitura o conteúdo é absorvido pela nossa memória. Quando estudante, raramente eu precisava estudar em casa porque praticava o *mindfulness* em sala de aula. Isso me proporcionava um tempo extra de vida para fazer outras coisas fora da escola.

Ao operar máquinas ou conduzir veículos, o *mindfulness* proporciona eficiência e segurança. Tudo o que fizermos, será mais bem feito. Por outro lado, minimizaremos a ocorrência de acidentes.

Exercício número 1:

Respiração consciente

Não precisa fazer nada de diferente. Sentado, em pé ou deitado, apenas preste atenção ao fato de que você está vivo, está respirando. Permaneça alguns minutos só respirando e tenha a plena consciência desse ato. Sem dispersar. Sem pensar noutra coisa.

Exercício número 2:

Respiração abdominal

Deitado, faça algumas respirações profundas, nasais, prazerosas e silenciosas. Observe que ao inspirar o abdômen sobe e ao expirar ele desce. Procure tornar esse movimento diafragmático mais consciente. Quando estiver bem conscientizado, faça o exercício sentado.

Repita isso várias vezes, inspire projetando o abdômen e expire puxando-o para dentro.

Só isso. Repita várias vezes, bem concentrado no exercício.

Mindfulness ou concentração?

No fundo, no fundo, é a mesma coisa sob outra conotação. O mundo caminha há muitos anos na direção do *multitasking*, ou seja, fazer muitas coisas ao mesmo tempo. Inclusive, nos orgulhamos de dizer que temos a habilidade de fazer várias tarefas

simultaneamente, ao invés de nos vangloriarmos em sermos capazes de nos focar em uma coisa de cada vez e fazer rápido e bem feito. Segundo o estudo de Harvard "*Wandering Mind Not a Happy Mind"*, as pessoas passam cerca de 46,9% do tempo fazendo uma atividade enquanto pensam em outra coisa qualquer. Isso conduz à dispersão, predispõe a cometer erros no trabalho e em todas as demais atividades da vida. Essa dispersão também é um importante fator para a infelicidade, pois em vez de desfrutar inteiramente o seu momento presente, a pessoa fica *wandering* (divagando) sobre o futuro, ou sobre o passado, ou sobre como seria se fosse diferente. É como a pessoa gulosa que deixa de aproveitar todo o prazer de um delicioso jantar porque fica pensando em uma sobremesa hipotética.

Tanto o *mindfulness* quanto a meditação são movimentos que ganham força no século XXI como reação à tendência do "deixa a vida me levar". Os grandes empresários e atletas de alta performance de hoje estão resgatando conceitos de filosofias muito antigas, que já haviam identificado a tendência da humanidade à dispersão, e estão buscando nessas técnicas milenares ferramentas para se tornarem mais conscientes de si, de suas emoções, pensamentos e decisões. Só assim poderão afirmar – como o poema *Invictus*, que inspirou Nelson Mandela, também conhecido por praticar meditação – "*I am the master of my fate: I am the captain of my soul*."

O DeROSE Method® enxerga o *mindfulness* como um procedimento prévio da meditação; e o exercício da meditação como um recurso importante para a evolução humana. No entanto, como parar a instabilidade mental se nossa saúde estiver instável? E se não estivermos emocionalmente estáveis, será que conseguiremos com sucesso ficar com a mente tranquila?

Sabemos que, para termos condições de nos dedicar totalmente ao exercício mental, é recomendável:

1. cuidar do corpo através de uma boa alimentação, técnicas corporais inteligentes e atividades de limpeza orgânica;
2. cuidar da reeducação comportamental – para isso devemos cultivar boas relações humanas, além de fazer uso da respiração, descontração, relaxamento e de reprogramação emocional; entre outros elementos, todos presentes na estrutura do DeROSE Method®.

O alto percentual de automatismo das nossas reações tem um porquê: nosso cérebro em repouso é responsável pelo consumo de 20% da energia do organismo. Se tivermos que raciocinar muito, elevaremos bastante esse percentual.

Ou seja, uma certa "lei do menor esforço" mental é importante para economizarmos energia. Só que isso faz com que, às vezes, tenhamos comportamentos

automáticos, os quais nos impedem de alcançar os objetivos desejados.

Por isso, é importante ter práticas que fazem com que maximizemos o uso da nossa mente como, por exemplo, o *mindfulness* e a meditação.

Os condicionamentos podem criar alguns obstáculos que dificultam o alcance dos objetivos, dentre eles:

1. **Modelos mentais viciados** – por exemplo, se você tiver o modelo mental de sempre manter uma expressão carrancuda, isso impedirá que novas pessoas entrem em contato com você pois a mensagem que recebem é de que você é antipático, hostil.

2. **Falta de foco** – uma mente dispersa é uma mente que não utiliza todo o seu potencial de realização. Todos temos a capacidade realizadora que é superlativa, mas se não conseguirmos concentrar essa energia para a realização dos objetivos, teremos desperdiçado uma considerável parcela do nosso potencial.

3. **Instabilidade emocional** – esta é responsável pela perda de clientes, dilapidação de parcerias, destruição de carreiras, comprometimento de amizades, derrocada de relacionamentos afetivos.

4. **Baixa consciência corporal** – temos uma pequena percepção sobre os nossos processos internos e a nossa fisiologia, o que leva a não perceber quando algum órgão não está funcionando a contento. Em nossos treinamentos, começamos pela propriocepção, em

seguida, treinamos o tato interno da nossa circulação sanguínea e, depois, a consciência do funcionamento dos órgãos internos.

Quando temos condicionamentos automáticos negativos, acabamos não alcançando aquilo que desejamos. Quando os quebramos, abrimos espaços para novos comportamentos que vão desencadear o sucesso e, com isso, novas experiências que retroalimentam aquele círculo virtuoso.

Na essência, a dedicação à conquista de *mindfulness* e meditação é um processo de autoconhecimento, que constitui uma das tarefas mais nobres, gratificantes e desafiadoras a que um ser humano pode se dedicar durante a sua existência.

Se você estabelecer como objetivo pessoal conhecer-se mais, a tendência é que conquiste uma sensação de realização, de que vale a pena estar vivendo. Será uma manifestação real da sua existência. Aumentar a sua consciência é uma escolha.

Hoje, a meditação é muito mais conhecida, mas os ocidentais não entendem com profundidade o significado dessa metodologia tão transformadora.

Isso se deve ao fato de que, na Índia, a meditação é ensinada há mais de 5000 anos. No ocidente, essa matéria só começou a ser praticada há menos de 100 anos. Ou seja, é um tema muito novo para a maior parte das pessoas, além de não fazer parte da nossa cultura.

Aumentar e manter a consciência sobre os pensamentos, sentimentos, hábitos e ações já nos tira do modo automático de funcionamento. O treinamento da meditação é bem simples!

DESFRUTE E EVOLUA

O treinamento do *mindfulness* e da meditação auxilia na conquista de mudanças duradouras de comportamento. Isso porque a prática promove alterações estruturais no cérebro, o que permite que o indivíduo refaça escolhas para chegar exatamente à vida que almeja e que, consequentemente, atinja o aumento de performance pessoal e profissional.

Grandes empresas, como a Vivo[1] e o Google, já perceberam o quanto seus funcionários ficam mais produtivos quando dedicam alguns minutos do dia para silenciar a mente e disponibilizam salas ou atividades próprias para isso dentro dos escritórios.

[1] Aos leitores de outros países, informamos que a Vivo é uma grande empresa de telefonia nacional do Brasil.

MEDITAÇÃO

É claro que nós cientistas usamos a intuição. Conhecemos a resposta antes de ir checá-la.
Linus Pauling,
Prêmio Nobel de Química.

Meditação é uma palavra inconveniente para definir a prática chamada dhyána, em sânscrito, já que essa técnica consiste em parar de pensar a fim de permitir que a consciência se expresse através de um canal mais sutil, que está acima da mente. No entanto, o dicionário define *meditar* como pensar, refletir.

O termo dhyána pode ser usado tanto para designar o exercício de meditação, quanto o estado de consciência obtido com essa prática. Ela consiste em concentrar-se e não pensar em nada, não analisar o objeto da concentração, mas simplesmente pousar a mente nele até que ela se infiltre no objeto. "Quando o observador, o objeto observado e o ato da observação se fundem numa só coisa, isso é meditação", dizem os shástras hindus. Portanto, o melhor termo em nossa língua para definir esse fenômeno é *contemplação*.

Por outro lado, não queremos alimentar o falso estereótipo popular de que sejamos "contemplativos". Assim sendo, essa palavra que melhor define dhyána torna-se inconveniente no momento atual.

Então, resta-nos uma outra designação. O estado de consciência que os britânicos do século XVIII arbitraram chamar de *meditation* é, na verdade, um tipo de intuição, ou seja, o mecanismo que possuímos para veicular a consciência, o qual está localizado acima do organismo mental. Intuição, todos já tivemos uma manifestação desse fenômeno, alguns mais outros menos. Trata-se de um canal que nos traz o conhecimento por via direta, sem a interferência do intelecto. Foi intuição aquele episódio familiar ou profissional no qual você **sabia** do fato, embora ninguém lhe tivesse dito, telefonado, escrito ou comunicado por meio racional algum. Simplesmente, você o sabia. Profissionalmente, academicamente, cientificamente, talvez você o tenha deixado passar por não dispor de um respaldo racional, uma documentação, uma pesquisa, uma bibliografia... No entanto, se tivesse lançado mão daquele conhecimento intuicional, teria passado à frente da concorrência, teria feito uma grande descoberta científica muito além do seu tempo. Depois, bastaria procurar a documentação adequada, ou as estatísticas necessárias para fundamentar o que você já sabia – fundamentá-lo apenas para que os seus pares não pudessem questionar as suas fontes.

A intuição comum é como o *flash* de uma câmera fotográfica, só que não tem dimensão em termos de tempo. É um *insight*. Mas, sob treinamento, é possível desenvolver uma outra forma de intuição que se manifesta como o *flash* de uma filmadora, que acende e permanece aceso por um tempo. Chamamos a esse fenômeno intuição linear, quando conseguimos manter a intuição fluindo voluntariamente por um segundo inteiro – ou mais. Essa é a definição perfeita para o termo sânscrito dhyána.

Porém, não podemos usá-lo, já que ninguém saberia a que queríamos nos referir. Somos, portanto, obrigados a voltar para a opção inicial e utilizar mesmo o vocábulo meditação, pois, embora inexato, é aceito universalmente, inclusive na Índia.

RESULTADOS DA PRÁTICA DA MEDITAÇÃO

Segundo pesquisas diversas, meditação contribui para:

Aumento do poder de foco;
Aumento da capacidade de concentração;
Aumento da velocidade de tomada de decisões;
Redução da aceleração cardíaca;
Redução da pressão arterial;
Redução de processos inflamatórios;
Redução dos níveis de *stress*;
Redução dos níveis de ansiedade;
Desenvolvimento da memória;
Incremento do raciocínio lógico;

Aumento da empatia;
Redução da agressividade;
Aumento da criatividade;
Aumento da lucidez;
Aumento da autoestima;
Aumento do senso de propósito;
Aumento da clareza de objetivos e metas;
Redução de dores crônicas;
Fortalecimento do sistema imunológico;
Redução do consumo de álcool, fumo e drogas;
Redução de quadros de insônia e depressão;
Aumento da produção da serotonina;
Aumento do número de conexões neurais.

Quase ninguém sabe o que é meditação

Por outro lado, quase ninguém sabe o que é meditação. Nem no Ocidente, nem no Oriente. São poucos os que sabem de que estão falando e menos ainda os que os compreendem.

Muita gente acha que meditar é reduzir a consciência, mas é o contrário. É aumentá-la, é expandi-la, é adquirir mais lucidez. Por isso, seu veículo é chamado superconsciente.

Há muitos grupos de meditação que não sabem explicar o que fazer para atingir esse estado expandido de consciência e mandam simplesmente você se sentar e ficar quieto.

DESPERTE!

Já escutei um orientador declarar que "quando termino de dar meditação, as pessoas despertam mais felizes e relaxadas" (!) Como assim *despertam*? Por acaso estavam dormindo? É exatamente o contrário. Quando alguém entra em meditação sente como se tivesse estado a dormir por toda a sua vida e agora, na meditação, tivesse acordado. Meditar é o despertar. Não meditar ou terminar a meditação e voltar ao estado mental é entrar num processo de hibernação da consciência. É como blindar a lucidez com uma pesada armadura de lógica e raciocínio.

Lembro-me de um professor que me visitou, querendo dar aulas de meditação na minha escola. Por uma questão de cortesia, procurei dar-lhe toda a atenção e perguntei qual era a sua linha. Ele me respondeu que era de todas. Bem, a partir daí, percebi que não tinha conhecimento algum, pois uma pessoa não pode ser de todas as linhas, uma vez que elas são antagônicas. Então, perguntei como era o seu método. Respondeu-me que mandava a pessoa sentar-se, fechar os olhos e meditar. "Sim – questionei –, isso é o que o praticante faz com o corpo. Mas e para meditar, qual é a técnica?" Ele repetia a mesma fórmula e quanto mais eu procurava entender, mais irritado ele ficava, pois, simplesmente, não sabia o que dizer.

MEDITAÇÃO É UMA TÉCNICA?

Há cerca de 40 anos eu participava de um programa semanal na TV Bandeirantes e sempre no mesmo dia, todas as terças-feiras, também dissertava o conceituado filósofo brasileiro Huberto Rodhen. Embora meu amigo pessoal, no programa nós defendíamos pontos de vista divergentes sobre a meditação. Rodhen, notável espiritualista, não podia admitir que uma prática "espiritual" (no seu entender) pudesse ser alavancada por uma simples técnica. Então, todas as terças-feiras ele ia ao ar antes de mim e me alfinetava:

– Tem gente que diz que é possível alcançar a meditação por meio de técnica. Isso não é admissível, pois a espiritualidade não se conquista com técnicas, mas por merecimento.

E, todas as terças-feiras eu ia ao ar logo em seguida e rebatia elegantemente, sem discordar abertamente, mas ensinando:

– Bem, vamos agora praticar a técnica de meditação que o Yôga milenar transmite há séculos, com inquestionável sucesso.

Terminado o programa, ríamos de nossas divergências filosóficas e íamos juntos tomar um chá. Sempre respeitei muito esse que considero o maior filósofo brasileiro, um dos mais relevantes do século passado. Relato aqui esta história para exemplificar que discordâncias fundamentalistas não devem tornar os debatedores inimigos entre si.

MEDITAÇÃO É PARTE DE UM CONTEXTO MAIS AMPLO

Imagine uma pessoa que pratique esportes. Essa pessoa desenvolve toda a musculatura do corpo de forma equilibrada, ou quase. Mas o que ocorreria se um desportista resolvesse só exercitar braço e não pernas, nem tórax, nem abdômen, nem dorsais, e pior: só um braço? Praticaria rosca de bíceps com cada vez mais peso só com o seu braço direito, para poder exibi-lo na praia. Como resultado, cultivaria um aleijão, com um braço mais forte que o outro como um caranguejo patola ou uma vítima de elefantíase. Se não tivesse feito nenhum exercício físico poderia estar fora de forma, poderia ser magrela ou gorducho, mas sempre tenderia a uma certa harmonia dentro do seu biotipo. Não seria uma anomalia.

Quando alguém pratica só uma técnica, por exemplo, só meditação, só respiratório, só técnica corporal, só mantra etc., o resultado é o desequilíbrio como o do exemplo acima. Melhor seria não praticar nada, pois, nesse caso, a natureza manteria uma relativa harmonia de conjunto.

A meditação é o fenômeno produzido pelo funcionamento do ájña chakra, situado entre as sobrancelhas. Os chakras são dinamizados pelo influxo de uma energia denominada kundaliní. Logo, se o praticante não preparar seu sistema biológico para que a energia formidável da kundaliní ascenda gradualmente, chakra após chakra, do períneo até a cabeça, a energia não conseguirá subir, o que equivale a dizer que o praticante não conseguirá meditar.

Poderá iludir-se e pensar que está meditando, mas não estará. Se insistir muito, durante muito tempo, e acabar conseguindo atrair a energia para esse chakra, pior ainda. Pois a energia da kundaliní é física e deverá fluir medula espinhal acima, por dentro de meridianos de força que precisam estar perfeitamente desobstruídos, através de uma coluna vertebral flexível e mediante uma série de outros cuidados. Tal energia não poderá sair e subir pelo lado de fora do corpo, por onde não existe a anatomia dos canais de vascularização pránica, e chegar ao ájña; nem poderá aparecer nesse chakra por um toque de mágica.

Se a insistência em fazer meditação criar uma sucção da kundaliní na região da cabeça e essa energia for forçada a subir sem que haja canais desobstruídos, ela o fará rompendo e queimando tudo o que encontrar pela frente. Poderá, ainda, romper algum duto e vazar, comprometendo os tecidos dos órgãos adjacentes. Nesse caso, ocorreriam distúrbios no sistema nervoso e outros.

MEDITANTES QUE NÃO PRATICAM RESPIRAÇÃO

Sivánanda, médico hindu, explica em seu livro *Autobiografia*[2], na página 102: "o desenvolvimento unilateral não é muito benéfico"; e na página 142: "um desenvolvimento unilateral não o ajudará". Portanto, cultivar um desenvolvimento só com ásana, só com mantra, só com meditação etc., não é recomendável.

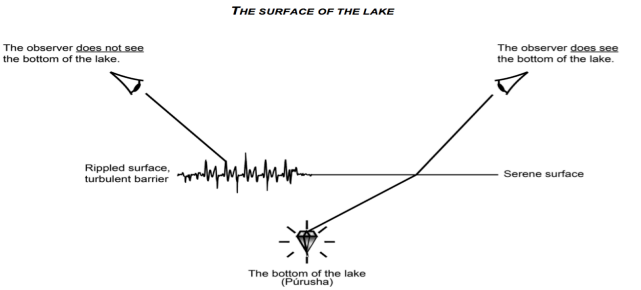
---

2 Editora Pensamento, São Paulo.

A PARÁBOLA DA LAGOA

No fundo da lagoa que abastecia de água a aldeia Vajrakutir, havia um diamante. Dois homens resolveram procurar a valiosa gema observando a partir da superfície. A face norte da lagoa era assolada por ventos que encrespavam a superfície das águas. Do outro lado, na face sul, as montanhas protegiam-na dos ventos e a superfície era serena. Assim, o homem que tentou ver o fundo da lagoa pelo norte nada enxergou, pois havia uma barreira de turbulência entre ele e a pedra preciosa. Mas o que divisou pelo sul, conseguiu ver o fundo da lagoa e o tesouro que lá estava.

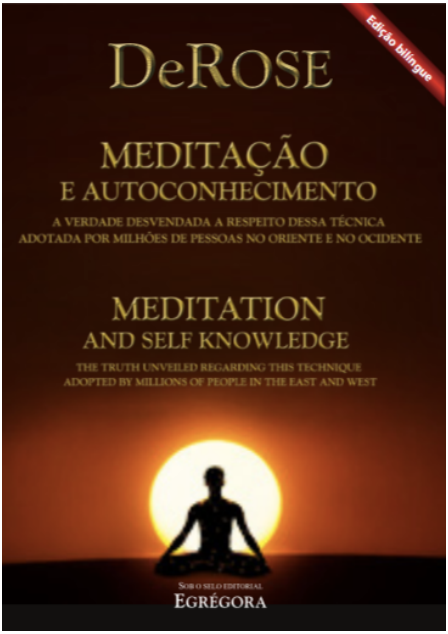
A lagoa é a mente. O diamante é o púrusha, o *self*, a mônada. A superfície encrespada é a turbulência das ondas mentais (chitta vritti). A superfície serena corresponde à supressão da instabilidade da consciência (chitta vritti nirôdhah).



Quadro extraído da versão do livro ***Meditação e Autoconhecimento*** do Prof. DeRose, publicado nos Estados Unidos.

Praticando meditação, nosso objetivo é parar a mente e passar a fluir a consciência por outro canal, o do conhecimento direto ou intuição. Parando as ondas mentais, podemos ver o diamante no fundo de nós mesmos, ou seja, alcançar o autoconhecimento.

Desejando saber mais sobre o tema, sugerimos o nosso livro publicado no Brasil e nos Estados Unidos:



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. Isso 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. Cada qual conta com dezenas e, às vezes, centenas de pessoas em seu 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 frequentemos 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 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 dessa palavra. Ela nos remete à tristemente célebre "Lei de Gerson", de querer levar vantagem em tudo. Nosso público também não nos procura querendo receber benefícios, porque é 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® é 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, técnicas de:

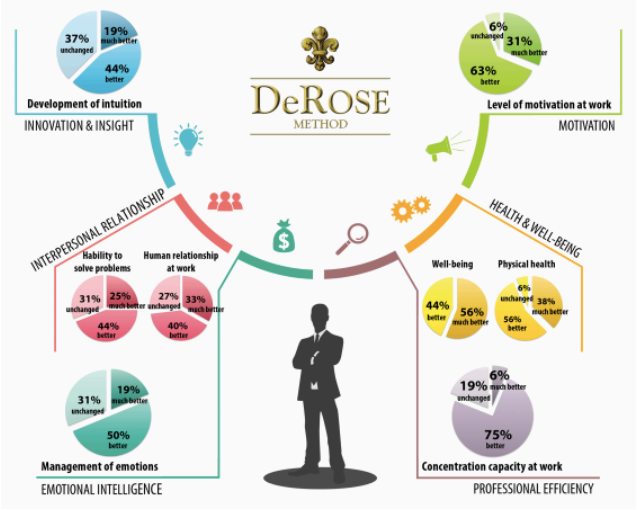
- reeducação respiratória;

- 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 PROFA. ROSANA ORTEGA. A PESQUISA FOI ASSESSORADA POR FÁBIO MARTINS, ENTÃO GLOBAL VICE-PRESIDENT DE RETAIL AND SHOPPER AT IPSOS.



ALGUMAS EMPRESAS QUE ATENDEMOS

Depoimento de um aluno explica o que é o DeRose Method®

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

Estava procurando técnicas para melhorar minha concentração com intuito de aumentar a qualidade e 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 como 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, isso 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 nós cruzamos na nossa 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 acha que "ainda" não aderiu ao DeROSE Method® porque não colocou um rótulo, no entanto, já absorveu um *lifestyle*, um *modus*

vivendi, adotou 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 praticam sem saber. Quem melhor descreve isso 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."

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, 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 isso. Ao cultivar essa 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, 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, principalmente, oferecemos um ambiente extremamente salutar, de ótima convivência e bons exemplos, em nossas escolas certificadas, proporcionando condições culturais e sociais para que os jovens se mantenham longe das drogas.

OS CONCEITOS SÃO ASSIMILADOS POR OSMOSE, NA CONVIVÊNCIA

Você é a média das cinco pessoas com quem você 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 essas pessoas 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, leitura, mostras de vídeo, degustação, 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, contamos com instrutores em Savannah, Orlando e San Diego.

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

É o que lhe dizem os instrutores do DeRose Method que estão nesta foto. 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 conveniências de cada empresa, tais como *workshops*, cursos, *consulting* e *mentoring*.

Como são transmitidos os conceitos comportamentais em 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 (a empresa), 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 privilegia 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

Esta é uma opção que pode ser utilizada em casa, no escritório ou em viagem.

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, França, Inglaterra, Escócia, Itália e Estados Unidos.

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 Kovylina 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

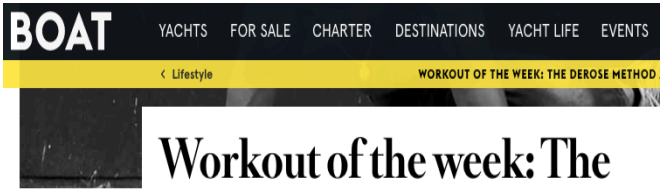
Carol Kinsey Goman , CONTRIBUTOR

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

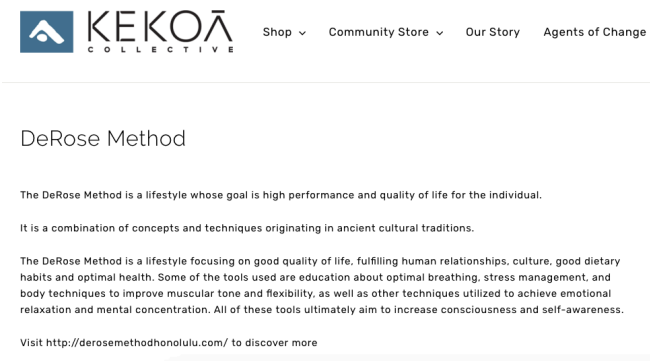


Workout of the week: The DeRose Method at Ady Centre

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

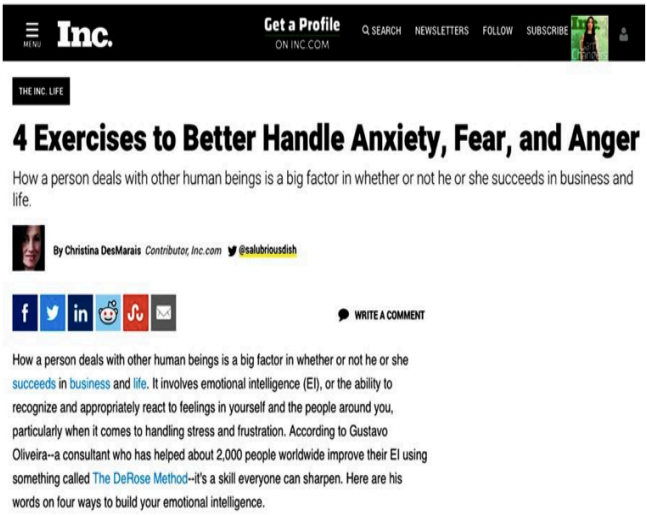


TIME OUT, NEW YORK
2011

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



MENU Inc. Get a Profile ON INC.COM 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 relembrar 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. As respostas foram dadas somente por alunos do Brasil, Portugal, Argentina, Chile, Colômbia, República Dominicana, Panamá, México e outros falantes de português e espanhol. Mas isso 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 nosso trabalho é:

1. A seriedade.

2. Excelência técnica.

3. Alegria.

4. A egrégora, ou seja, o ambiente, o clima, as pessoas, a família.

Para que nossa dissertação não tomasse 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 tomamos o cuidado de substituir a palavra "Mestre" por professor, preceptor ou orientador, pelas razões já conhecidas de 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 depoimentos mais curtos, devido ao pouco espaço disponível neste *pocket book*.

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

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.

Maíra 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 amizades 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 soou 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.

Otávio Henrique Silva Rodrigues: Pelo clima agradável, receptivo e polido da egrégora, pelo carisma de todos, pelo respeito aos limites e tempo de cada um, pela alegria contagiante, pela energia dos praticantes, pelo clima de descontração, pela seriedade, por cada um dos ensinamentos teóricos, práticos e de vida, por amor a este método transformador de vidas!

Marcelo Filhou Theodoro: 1º - excelência técnica; 2º - sentimento gregário; 3º - aprimoramento pessoal e autoconhecimento; 4º - fazer parte de um trabalho que melhora o indivíduo e o mundo; 5º - pela profissão de empreendedor, ser dono do meu negócio; 6º - encontrar pessoas e uma cultura com as quais sempre sonhei e busquei, mas nunca imaginei que um dia encontraria.

Gisele Fernandes Rodrigues: Porque eu acredito em mudanças!!!

Eder Livramento: Pelas amizades que conquistei, por você ser uma pessoa inspiradora, pelos conceitos inseridos na metodologia, pela qualidade de vida que tenho hoje, pelo bem que a parte técnica me faz, pela evolução que desenvolvi e principalmente porque tenho a possibilidade de ensinar tudo isso a outras pessoas.

Marisol Espinosa: Por toda a lucidez e assertividade nas escolhas que o Método me proporcionou.

Alexandre Meirelles: Pois os conceitos e técnicas permeiam meus dias, horas, minutos e segundos. No anseio de alta performance em todos os sentidos.

Juliana Toro: Porque eu encontrei a fórmula que eu procurava de ajudar na evolução do ser humano e por Amor, Love you guys.

Fabi Albano: Porque minha vida está muito melhor e melhoro a vida dos que me rodeiam também.

Daniel Cambría: Por que família a gente cultiva. E é muito bom viver imerso nela.

Carla Aguiar: Eu concordo com o Dan. Mas quando aluna o que mais me chamou a atenção foi a seriedade do nosso trabalho.

Adriana Molteni: Pela galera. Dentro da escola me sinto acolhida, com pessoas legais e felizes. Pela incrível mudança proporcionada pelo meu monitor, melhorando minha qualidade de vida, saúde e relacionamentos.

Suzana Vaz: Porque a prática decorre sem interrupções, 24 horas por dia, e tudo o que faço visa sempre o mesmo objetivo. Sem excepção, cada dia traz um dado que confirma essa direção, e permanecer é profundamente natural. Se tentar especificar mais para explicar melhor, sinto que deixo de fora muita coisa, porque é difícil enumerar tudo o que me leva a ficar.

Miwa Kanai: Por causa das práticas que ainda influenciam enormemente no meu bem-estar e saúde, Por causa dos amigos que me fazem sentir parte de uma grande família. Por causa de todo o aprendizado em relação a comportamentos sociais e estilo de vida que tornam minha vida mais fácil e me fazem ter mais lucidez sobre minhas próprias atitudes dentro e fora da escola.

Cris Volter: Pelo senso gregário, pela sensação de pertencimento ao grupo e de alinhamento aos mesmos ideais de vida, por poder conviver com você, e ainda o fato de conseguir unir profissão e o estilo de vida que sempre quis ter.

Tiago Carazzatto: Identifico-me com sua fundamentação naturalista e desrepressora.

Gaby Marinescu: Por el ideal, por admiración, respeto y cariño indestructible que una vez que viene se queda!

Vilmar Duarte: Inicialmente pela camaradagem, mas outras questões mais profundas me mantêm diligente, tal como o conhecimento e aprimoramento corporal. Tenho tudo para aprender ainda, mas já sei que não posso desistir de mim mesmo!

Eduardo Saldanha: Pela via do autoconhecimento, por um professor autêntico que admiro e gostava de ser igual; pelo ideal de mudar o mundo e pela camaradagem linda e inigualável!

Susana Sousa: O meu coração diz-me que fique. É porque está a ser bem tratado.

Luisa Helena Cleto: Porque a evolução é constante e a filosofia é interminável de se estudar.

Juliane Hendler da Paz: Pelo ambiente!

Marga Dutemple: Pelos colegas mas também pela responsabilidade e vontade que tenho de continuar o trabalho até aqui feito.

Ana Ribeiro: Pela Cultura e pela proposta de crescimento, união e amizade.

Shantala Casanova: Quando comecei a praticar foi como se nos 17 anos anteriores eu nunca tivesse me encaixado num lugar e num grupo. Tanto pela forma de pensar quanto pelos hábitos, como não gostar de beber álcool, não comer carne, manter boas relações. Aqui encontrei pessoas que caminham com o mesmo propósito e com o mesmo amor. Isso é uma das coisas que mais me fizeram permanecer. Além do aprimoramento contínuo, das técnicas, conceitos, companheirismo.

Felipe Canever: Pela evolução que me proporcionou nesses quase 5 anos, com mudanças profundas de paradigmas, o prazer extraordinário de estar com o grupo.

Ricardo Stasinski: Por missão de vida e pelo ambiente.

Daniel Mansur: Pelo trabalho sério proposto, fundamentado em registros reais, sem blábláblá. E por pessoas que compartilham dos mesmos ideais. O que vem depois é reflexo de tudo isso.

Gonçalo Melo de Magalhães: Companheirismo, relações humanas exemplares, pessoas de bem com a vida e que querem evoluir, mas essencialmente porque senti que era com essas pessoas que quero evoluir.

Pablo Saavedra Vivanco: Porque sus técnicas y conceptos forman parte de mi vida en el día día, estás rodeado de gente con visiones e intereses similares, además busco ser mejor en todas las esferas de mi vida y sólo el método me entrega las herramientas para poder enfrentar lo que me propongo.

Fernanda Lima: A filosofia, o estilo de vida. As pessoas. A possibilidade de mudar o mundo.

Valeria Camargo Spatz Bessa: Por tudo isso descrito acima, pelo ambiente, conceitos, seriedade, pela prática em si, pelo carinho ao preceptor mas também pelo trabalho exemplar feito dia após dia pelo querido Daniel Borges, que nunca deixou de telefonar, manter contato,

preocupar-se em manter os alunos por perto e a escola sempre em dia com atividades e reuniões constantes. Isso fez e ainda faz muita diferença. Amo vocês e tudo o que o DeROSE Method representa.

Michael Clayton: PROPÓSITO, diferença que estamos fazendo no mundo; conhecimento proporcionado pelo preceptor e monitora; família do DeROSE Method, nossa camaradagem.

Flavio Eduardo Silveira: Permaneci nestes 12 anos por várias razões: autoconhecimento em cada vez maior medida, ambiente, um momento de zerar e renovar o dia, bons sentimentos e cultura. Mudei de escola, por ela ter saído da Rede. Preferi permanecer no DeROSE Method. Sinto-me bem, com muita felicidade e alegria.

Fernanda Navas: Auto aperfeiçoamento! Ser a mudança que quero ver no mundo! Transformação! Constante evolução! E claro, o carinho de toda a nossa galera.

Analucia Navas: Tem coisa melhor do que estarmos juntas nessa senda?

Fernanda Navas: Muito melhor com você, mami.

Luciana Mendes: Pelo bem estar proporcionado pelas técnicas corporais, por conta das pessoas simpáticas e amigas, por acreditar que podemos ter um mundo melhor e principalmente por admirar todo o trabalho.

Alexssandra Lima: Foi um dilema... entrei na escola buscando autoconhecimento e consciência corporal. Intensa que sou em tudo que faço de repente me vi questionando velhos hábitos e padrões, mudando de forma rápida e assustadora. Tão assustadora que eu questionei o que era essa loucura que eu estava fazendo da minha vida. Confesso que me afastei um pouco da escola e da rotina do Método pra refletir... com quase seis meses de prática fui convidada a fazer o aprofundamento filosófico. E era tudo o que eu precisava, estudar e compreender como tantas mudanças foram possíveis e quantas muitas ainda pretendo conquistar.

Natalia Sanmartín Gil: Estou completando 16 anos de estar juntos, e 15 de ensinar. Sinto ao DeROSE Method como uma parte integrante, inseparável da minha vida, do que eu sou, do que faço e de como me sinto. Me mantém perto saber que eu estou em uma espécie de oásis no meio do deserto, onde posso compartilhar valores, afetos, amor imenso e uma visão particular do mundo com as pessoas que mais amo. Meu exemplo principal, o DeRose, está aqui. Meus amigos mais queridos estão aqui. O meu trabalho, meus alunos... tudo aqui. Sempre adorei a possibilidade de aprender e ensinar desde o exemplo. Obrigado!

Kiko Steltenpool: Nessa família eu consegui encaixar os meus valores, e ainda aprendi e aprendo outros mais preciosos. A convivência com esse grupo fantástico me faz sentir cada dia mais forte, com o emocional mais robusto e pronto para novas mudanças. Se algo aumenta e mantém a sua performance como ser humano, e ainda proporciona uma qualidade de vida incrível, somado ao fato de estar rodeado de pessoas maravilhosas, por que abandonar? Permaneço, pois a cada dia que passa, sinto a necessidade de compartilhar com o mundo a transformação e potencialização gerada pelo conjunto de conceitos e técnicas que temos.

Karla Juliane: Pelo discipulado, pela liberdade (tanto pessoal quanto profissional) e pelo conhecimento transformador da Nossa Cultura.

Theo Nunes: A qualidade de vida que o Método nos proporciona, seja ela orgânica, ativando áreas e músculos que não utilizamos no dia a dia, a consciência corporal que ganhamos e

principalmente o exercício mental que fazemos, durante as permanências, meditando ou nos exercícios de concentração. Refletindo em grandes melhoras no dia a dia.

Caroline Pepper: o trabalho de desenvolvimento é muito completo, desde a parte pratica, quanto a teórica... Gosto muito de pontuar esta parte, porque nada no Método fica superficial. Aprendemos a ter melhores relações, superar paradigmas!

Ema Renofio: Pela amizade sincera e vínculos preciosos com as pessoas. A pratica me impulsionou a ser uma pessoa muito melhor, na qual eu não teria me transformado em outros ambientes. A pratica é muito poderosa somada aos conceitos, é algo muito completo. O exemplo do preceptor, do meu monitor e dos colegas de profissão me arrastam para outros patamares de percepção da vida. O que me faz permanecer é poder vivenciar e multiplicar tudo isso para os alunos e qualquer pessoa que trave contato.

Malen Monteleone: Hace casi 5 años llegué a la escuela en la que hoy enseño, y desde ese momento sentí que este era mi lugar en el mundo. En aquel entonces fue la posibilidad de, además de una práctica que me desafiaba en todos los aspectos, conocer amigos que compartían muy lindas conmigo. A lo largo del tiempo seguí eligiendo la filosofía, los amigos, la práctica.... y hace un año y medio, también la profesión, mis alumnos y todo el resto exponencialmente. Gracias DeRose.

Paola Martins: Pela jornada do autoconhecimento, pelo acolhimento a mim proporcionado pelo nosso grupo e pelo sentimento de que tenho muito a descobrir e estudar dentro do DeROSE Method.

Diego Ouje: Acá estoy hace 23 años y acá me quedo. Me quedé porque encontré que con DeROSE Method y el grupo humano maravilloso que conformaba esta institución, tendría la vida que siempre había soñado hasta ese momento. Superarme día a día, desarrollar todo mi potencial, conocer personas lindas e inspiradoras; y transmitir Nuestra Cultura a la sociedad para poder ver y no apenas soñar, ese ideal que es el de construir un mundo mejor. Gracias DeRose.

Carlos Eduardo Dias Reis: No meu caso foi pelo ambiente fraternal, aliado às práticas muito bem estruturadas ministradas por profissionais qualificados. Enfim, eu me sinto muito bem em conviver com os instrutores, amigos e colegas tanto dentro da escola como fora em eventos externos.

Adrianisia Brito Pela melhora que eu noto na minha qualidade de vida, por ter mais disposição e porque na escola que onde eu pratico as pessoas são tão especiais e me ensinaram a acreditar no meu potencial. Por melhorar minha autoestima, minha autoconfiança e a minha forma de lidar com as pessoas. Me sinto muito bem praticando. Estou na mesma escola faz três anos, na verdade quase quatro, e ainda me considero uma iniciante, ainda tenho muito a aprender e acho maravilhoso esse sentimento de evolução contínua. Espero continuar com vocês por muitos e muitos anos.

Fabiula Blum: Fiquei porque na literatura, cursos e estilo de vida encontrei as conexões que buscava e que não havia encontrado em nenhum outro lugar. Porque o que você ensina faz todo o sentido para mim e quero continuar porque existem muitas pessoas no mundo que devem estar procurando a mesma coisa que eu. Quando penso nisso, o sentimento de missão a cumprir é gigante e feliz. Toda vez que convivo com quem não vivencia tudo o que temos, vejo o quanto eu me transformei e fica tudo muito claro. Além de tudo isso, ainda fiz amigos

queridos, para a vida toda, o ambiente é incomparável e terei sempre coisas lindas para compartilhar com o mundo.

Maria Manoela Pinheiro Machado: Porque a cada ano me transformo em uma pessoa melhor.

Cristiane Oshima: Sentimento gregário e excelência técnica.

Daniel Franco: Lecionei por alguns anos e depois me afastei. Foi bom. Percebi o ouro que carregava nas mãos: público alvo fantástico: interessante, leve, de bem com a vida, culto, inteligente, alto nível social; trabalhamos desde o corpo denso ao que existe de mais sutil; uma forma de contribuir para melhorarmos a sociedade; trabalho criativo e artístico; autoconhecimento na veia; um estilo de vida; evolução constante; linhagem matriarcal; boa remuneração; egrégora estimulante a cada dia.

Gilberto Rodriguez Filho: Permaneço pela egrégora, sem sombra de dúvida. Digo egrégora porque nos poucos momentos em que cogitei sair, foi a possibilidade de não mais conviver com amigos tão queridos que me fez ficar. De todos os amigos, faço uma menção especial à minha instrutora e amiga Julieta Chuairy, incansável em sua missão de me fazer evoluir.

Maria Joao Marinho: A energia, a simpatia, a amizade, a qualidade, a leveza, a simplicidade, a elegância, a beleza, as coreografias, o DeRose, a Terezinha Dias, o Valter Figueiredo e alegria de viver!!!

Ivani Tavares: A egrégora, pelo aprimoramento pessoal e auto conhecimento, poder fazer parte de um trabalho incrível que melhora tudo e todos ao meu redor, por fazer o que amo.

Elder Santos: Por estar associado a uma única filosofia de vida profunda, a qual possibilita e encoraja aprimorar-se internamente a todo instante. A consequência é mais profundidade, mais presença em todas as ações realizadas, sejam grandes ou pequenas. A possibilidade de praticar essas técnicas e perceber seus efeitos é um dos aspectos que me mantêm na rede. O outro são os colegas de prática e profissionais do Método, os quais proporcionam um ambiente riquíssimo para desenvolver-se e cultivar boas relações com gente descomplicada, de bem com a vida e com sede por aprimoramento.

Daniela Massa: Fiquei por muitas coisas que seria longo de enumerar. Mas se tiver que escolher só uma, sem pensar é a camaradagem. Foi como encontrar-me com um monte de amigos que não sabia que tinha, um grupo humano com o qual me identifico e com o qual concordo com o forte impulso de crescer sempre. Por esse motivo e tantos outros te estou eternamente grata, querido DeRose.

Fábio Santana: Amor ao Método. Vesti a camisa do Mestrão. Certeza desde bem cedo que eu seria profissional do Método. Profunda admiração do comportamento de meu Monitor Gustavo Marson. Certeza de que faria isso pra sempre.

Andréa Miguel Freitas: Pela nobreza do ideal, pelo DeRose que me inspira diariamente e pela família linda que ganhei.

Renata Coura: Porque encontrei a minha turma.

Lêda Santos: Por me identificar com os valores dessa cultura que possibilita evolução pessoal contínua abarcando todos os setores da vida. É muito amor.

Ana Fior: Porque encontrei meu estilo de vida! Trabalho, amigos, família!

Rodrigo Vivas: Estou no DeROSE Method desde 2002 e o que me mantém nele é a perfeita conexão entre ter qualidade de vida e poder proporcionar isso às pessoas. Não tem sentindo trabalhar com algo que não contribua para a melhoria da sociedade e seus indivíduos.

Selva Dipasquale Porque el camino del autoconocimiento es infinito, y si uno insiste, aún en los momentos difíciles, se puede sorprender de cuánto no sabía de sí mismo y de cuánto puede mejorar. También, por la excelencia técnica y la posibilidad de conocerse a través de los otros en un clima fraternal.

Johnny Martinez: Pela seriedade da proposta e a coherencia.

Fernanda Monteforte: Sua liderança é a mais legítima que já conheci. A coerência entre discurso e prática, bem como seus valorosos ensinamentos, me inspiram a trabalhar ao seu lado e preservar este precioso legado que transforma vidas.

Juan Carlos Contreras: Por que las personas que practican este método te potencian para que seas mejor persona cada día.

Maria Cruz: Beirando os 30 anos no DeROSE Method e a cada aula descubro que ainda tem muito para aprender. Inicialmente foi a identificação e amor à primeira vista. Com o tempo fui amando cada vez mais as técnicas e os conceitos, admirando a seriedade e a profundidade com que os temas são tratados e disponibilizados a qualquer cidadão/ã que queira ter uma profissão honesta e gratificante. É completo em todos os aspectos da vida, além de tornar o praticante uma pessoa melhor, consciente e focada. Só tenho a agradecer a oportunidade.

Demeneck Tiago: Para mim, está sendo o aperfeiçoamento pessoal, devo minhas conquistas em todos os âmbitos ao DeROSE Method.

Cynthia Victorica: porque es la forma de vida que me expresa, que me permite conocer en mi simples cosas que no sabia que estaban y luego poder potenciarlas con la ayuda de cada uno de los instructores que he tenido y que se que estaran siempre en el camino de mi vida. Porque es una propuesta para toda la vida, ya que todos me han dado la confianza, alegria y ganas.

Roberta Parente: Porque eu realmente percebi que o Método me transformou. Me fez ter mais consciência de mim mesma, de meu corpo, das minhas emoções e pensamentos. Essas transformações são constantes e diárias. Autoconhecimento!

Bruno Magnus: Porque o DeROSE Method me desafia a ser sempre melhor. Como homem, profissional, companheiro ou ser social.

Carlos Gieseke: Por que não há mais nada lá fora!

Fernanda Macedo: Por causa da filosofia como um todo, da liberdade e aprimoramento pessoal que ela nos proporciona.

Federico Barrios: Por qué aprendo a ser libre junto con un grupo humano excepcional y esa fue mi principal motivación para ser instructor. Perpetuar esta filosofía por siempre.

Nadi Cambados: A mi tambien me es lo que me motiva, Fede. Y a pesar del poquito tiempo que llevo en el Metodo, me di cuenta que es una de las cosas que más me motiva a continuar aprendiendo.

Viviana Almandoz: Porque es una propuesta verdadera, positiva y coherente.

Fernando Gomes: 1) Pela fundamentação clara e objetiva do Método. 2) Pelo alto nível didático e técnico dos instrutores. 3) Pelo alto nível do grupo que me "puxa para cima" sempre. Por ser um ambiente com pessoas inteligentes, de conversas produtivas e que compartilham dos mesmos ideais de estilo de vida clean. 4) Não faz nenhum dogmatismo. Ao contrário, me estimula a desenvolver meu senso critico (autocritico principalmente) para valorizar a liberdade como nosso bem mais precioso.

Anna Paula Brancher: Porque tenho a sensação de que o conteúdo é infinito, tenho sede de conhecer tudo, ainda tenho muito a aprender e a evoluir.

Carlos Eduardo Roberto: O DeROSE Method me ajuda a ser uma pessoa melhor a cada dia em todos os sentidos da minha vida.

Sandra Murad Quintero: Porque, além de me sentir acolhida, me tornei uma pessoa melhor, fisicamente, emocionalmente e muito mais humana!!

Nina Holanda: E você é um exemplo, Sandra Murad Quintero, pois está conosco há mais de 20 anos.

Lara Mota Pinto: Pelo estilo de vida e pela capacidade de fazer deste um Mundo melhor.

Michele Thaysa de Souza: Estou no Método desde 2008. Em 2011 fui para uma cidade que não tinha escola e a internet era bem ruim. Passei 1 ano e meio lá. Foi nesta época que eu decidi ficar. Fiquei por perceber o tanto que as técnicas e os conceitos potencializaram minha carreira profissional. Fiquei por ser uma forma de estar próxima de amigos queridos que têm valores muito parecidos com os meus. Fiquei porque queria me tornar Empreendedora e ensinar tudo isso ao mundo! E aqui estou!

Leonel P. Cordeiro: Pela filosofia. Pelas técnicas que superaram as minhas expectativas. Pela seriedade do trabalho. Pelo refinamento das pessoas nas relações pessoais, profissionais... Pelas experiências. Pelas oportunidades.

Sonia Ferreira: Porque aqui tem a maior concentração de pessoas de valores com os quais me identifico.

Edson Lima: Instrutores comprometidos e competentes, ambiente agradável, pessoas educadas, melhora nas perfomances física, mental etc. Enfim melhorei, e muito como ser humano.

Enio Peretti: Pela forma de ver o mundo e pelas amizades.

Karina Rebuli: O que mais me cativou foi uma integridade que eu nunca havia visto antes! Logo nos primeiros contatos percebi que a atitude dentro da escola era muito coerente com o discurso - que até então eu ouvia fora do DeROSE Method. Quando vi isso, entendi que havia encontrado não apenas o que, mas quem eu procurava.

Judite Bravo: Porque encontrei o meu lugar, a minha tribo e, essencialmente, porque encontrei-me. Grata pela partilha desta proposta de vida.

Ana Maria Olivo: Para mim primeiramente foi a confiança e credibilidade que encontrei nessa proposta realmente transformadora. O que me atraiu foi a palavra mágica...mas o que me fez permanecer foi ter conhecido o DeROSE Method e me identificado com essa maravilhosa filosofia de vida.

Cecilia Helena Lago Ribeiro: Por agregar um propósito de vida, onde me identifico e sou feliz!!!

Marcelo Menezes Vianna: Me senti acolhido pelos colegas. Identificação total com a proposta e a boa relação entre todos. Praticando e vivendo o DeROSE Method eu me sinto mais completo e com força para superar os desafios. Amo!

Matheus Eiras: As pessoas do DeROSE Method são a família que eu escolhi, não se abandona a sua família, jamais.

Analucia Navas: Amizades...Valores... Alegria... Boas maneiras... Cultura... Educação... Um tesouro, um presente, ouro em pó.

Lúcia Mizoguti: Por tudo que oferece: pelas pessoas especiais sejam os profissionais, alunos, qualidade de vida, missão de tornar o mundo melhor, pelo aprimoramento contínuo...tantas coisas boas!!

Cherrine Cardoso: Por me sentir parte de um grupo que mal me conhecia. Não cheguei na escola por curiosidade com o que ofereciam e sim pelas mãos da minha melhor amiga e isso fez tudo ser ainda mais especial. Me conectei de imediato com o grupo, com os valores, com a educação, com as descobertas que foram e são muitas, com o clima interno e com a possibilidade que vi nesta conexão de mudar meus hábitos, que na época eram os de uma jovem que vivia pra noite e pras festas, mas que questionava até quando aquilo seria legal e saudável. Depois de 13 anos o que posso concluir é que foi a melhor escolha e que tudo segue lindo como desde o primeiro encontro.

Patrícia Guimarães Técnicas: Sinceridade da proposta... e de uma empresa. O grupo, o ambiente. Respeito aos princípios de uma filosofia milenar e cultural. [...] admiro muito a educação comportamental positivamente, as oportunidades e resultados que o método proporciona.

Simoní Bordignon: Permaneço e permanecerei (Escola Marcelo Mendonça) por acreditar e partilhar da filosofia vivida no DeROSE Method. Pela familiona que com carinho me acolheu. Por meus instrutores Marcelo e Che que através do incentivo e do entusiasmo me estimulam diariamente a desenvolver habilidades de superação, flexibilidade, foco, força e bem-estar físico/mental.

Patricia Viveiros Pereira: Porque me identifiquei com as pessoas, os instrutores, a forma como ensinam e a forma como nos tratam!!! Me sinto muito feliz em participar dessa grande família!!!

Thiago Mangolini: Porque encontrei Nina Holanda, descomplicada e perfeita.

Cecilia Sampaio: Com o DeROSE Method eu me encantei com amizade sem cobranças, respeito às diferenças , uma ética que nos impele a aderir a esse comportamento, e tantas razões, principalmente a descoberta de que eu sou a responsável pelo fruto das minhas escolhas.

Julieta Chuairy: Pela oportunidade de aprendizado e crescimento pessoal contínuo, convivendo com pessoas incríveis, que não vejo possível encontrar em outro lugar.

Gastón Evangelisti: Porque con ustedes todo me sale mejor.

Seba Gancia Giunta: Porque desde el primer día que tomé contacto con el DeROSE Method me sentí como en casa. Luego encontré grandes amigos y una profesión que me hizo crecer cada día. Hoy puedo transmitir todo eso a mis alumnos y me siento cada días más feliz y con ganas de seguir permaneciendo. Gracias Comendador DeRose por hacer esto posible.

Juan Manuel Ruiz: Desde que empecé a practicar, la percepción de las cosas alrededor mío cambio por completo. Es gracias a la práctica que estoy logrando releer mi vida en otras claves: superación constante, resiliencia crecimiento personal y humano, ente otras. Día a día descubro y asimilo el enorme potencial de las técnicas que aquí se trabajan y no hago más que sorprenderme por aquella chispa de luz propia que brota todos los días un poco más. Además de eso, está la gente: no vi personas iguales, tan enfocadas, tan dedicadas, tan sonrientes y tan conscientes de lo que todavía resta por hacer con cada uno de nosotros y con el mundo en el que vivimos. Por todo esto es que me he quedado, y es también por lo que me seguiré quedando.

Márys Brambilla: Dentre várias coisas, pela possibilidade de ver e entregar as ferramentas para ver o mundo por outras ópticas.

Alexandra Araujo Barreto: Por identificação, desde o início, o primeiro contato, a filosofia, tudo ressonava intimamente. Ainda me sinto assim, com um sentimento gregário e uma felicidade de quem está em casa. Aprendendo e evoluindo constantemente. Obrigada por tudo isso!!!

Bea Saldivia: Porque a través del Método he ido aprendiendo las técnicas y conceptos que llevan la clave para una vida consciente y feliz. Saludos desde Chile!

Pilar Osorio: Porque aprendí que es importante las técnicas y los contenidos, ambas cosas; y el Método tiene ambos componentes que se transmiten en las clases y en la interacción en las Escuelas.

Amélie Rimbeault: Por ter encontrado, enfim, a estructura perfeita para minha missão, já que os ideais são os mesmos. Grata, cada dia mais.

Macarena Salas: Porque encontré y conocí en ella personas hermosas que miran y enfocan la vida buscando ser cada día mejores y ser un aporte para un mundo mejor, con lo cual me sentí totalmente identificada. Por ser una gran egrégora, con la que se disfruta siempre; y porque día a día me aporta en mi crecimiento personal. Es parte de mi forma de vida.

Gustavo Cardoso: Pelo carinho, pela consideração que há. Porque eu poderia fazer algo que eu sei que mudaria a vida de muitas pessoas para melhor e ainda assim ser pago por isso. Por seguir um ideal tão bonito.

Lilian Santos: Pelo objetivo maior de melhorar o mundo, ensinando as pessoas a viverem com muito mais qualidade e sendo mais conscientes também. Pela inspiração de pessoas como o Prof. Marson, que mostram que fazer isso acontecer é possível. Por poder viver esta vida mais consciente e com muita qualidade. E pela possibilidade de empreender com autonomia, fazendo parte de um excelente grupo, que tem muitos ideais em comum.

Victoria Mateo: Por la gente!! La alegría y cariño sinceros! La evolución efectiva! Resultados todos los días! Muchas otras cosas que no caben en un comentario de Facebook.

Luiz Do Carmo Pereira: Pela melhoria contínua em todos os aspectos da minha vida que a prática proporciona.

Martín de los Ríos: Porque encontré muchos patitos del mismo color que el mío.

Tahiana Mendes: Por seu exemplo, meu amigo e professor DeRose! Também pela família que ganhei, meus amigos, meus alunos; pela vida mais leve e feliz que aprendi a ter; por gostar da nossa maneira de ser e fazer as coisas e de como nos relacionamos. Enfim, meu coração palpita por poder viver junto, evoluindo, aprendendo e ainda ensinando. Gratidão!

Vale a pena vir saber de 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 Marca DeRose

Como nossa atuação é muito dinâmica, as informações abaixo só são válidas por um ano, a contar da data em que foram escritas[3]. 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 Real[4] e reveses diversos a que o nosso país foi submetido.

---

3 Texto escrito no dia 2 de abril de 2014. [Atualizado em 25 de agosto de 2017.]

4 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 Estadão[5]. 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 Calafate (Argentina) e diversos outros países em instalação. Temos, ainda, instrutores na Holanda, Alemanha, Finlândia 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.

---

[5] 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 poder ter o privilégio de trabalhar em uma das escolas, pois isso proporciona *curriculum*. 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. Cada empresa pratica preços diferentes e tem normas diferentes.

Cada qual pertence a um proprietário ou, se for associação, cada uma tem seu presidente. Umas 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 pelo licenciamento de marca. Basta que estejam filiados e cumprindo todas as obrigações contratuais para ter direito ao uso do Método e da Marca.

O Fundador tem uma editora. Atualmente, não tem nenhuma escola[6] 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.

---

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

As escolas e associações que desejam trabalhar com o DeROSE Method® não atuam como franquias[7], não pagam nada pela filiação nem para utilizar a Marca.

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

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

Quando revendem o material didático, dobram 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,

[7] Há mais de vinte anos, experimentamos o sistema de franquia, mas logo verificamos que não era adequado para a nossa proposta e nunca mais quisemos saber de *franchising*.

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 e outras.

As atividades culturais externas podem ser cursos realizados noutros locais, saídas para teatro, cinema, exposições, *vernissages*, *trekkings*, piqueniques,

passeios, viagens, participação nos nossos festivais etc. Realizamos cerca de 12 grandes festivais por ano, a maioria no Brasil, mas também em Buenos Aires, Porto, Paris, New York ou London.

O objetivo das atividades culturais é o de incentivar o convívio e, através 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 o 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 daquele outro país, 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, todas 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 dos 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, através de um Conselho Administrativo formado por cerca de doze Diretores de escolas ou associações certificadas. Dessa 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 Prof. 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, nos seus produtos, a mesma Marca, que é muito respeitada 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 e 30% para agregados. Podem exportar para todos os países em que temos escolas. Também podem distribuir e vender para fora da rede. Não precisam pagar percentual algum ao credenciador e não têm que pagar por licenciamento de marca.

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

Venho compartilhar com vocês a minha experiência em estar integrada a um grupo tão seleto 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 pode atuar na Rede, o que produz retorno financeiro e faz com que, mesmo como aluno, já ganhe mais do que paga pela formação.

Quando estiver apto, é 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.

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.

Entendendo que tais profissionais, bem como a própria filosofia que eles professavam, mereciam o justo reconhecimento do público, das autoridades, do Governo e da Imprensa, passou a comparecer às solenidades de outorga. Mas sempre fez questão de registrar:

"As honrarias com que sou agraciado de tempos em tempos pelo Exército Brasileiro, pelas Assembleias Legislativas de vários estados, pelo Governo do Estado de São Paulo, pela Câmara Municipal, pela Polícia Militar, pela Defesa Civil, pela Associação Paulista de Imprensa, pelo Rotary e por outras entidades culturais e humanitárias, tratam-se de

manifestações do respeito que a sociedade presta à nossa filosofia e ao trabalho de todos os profissionais desta área. Assim sendo, quero dividir com você o mérito deste reconhecimento."

Várias das comendas e condecorações que recebeu em número impressionante estão reproduzidas fotograficamente nas páginas deste histórico. Mesmo assim, só concordou com a divulgação deste material mediante a expressa declaração abaixo:

"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

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.

RECONHECIMENTOS E COMENDAS

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

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.*

Comendador 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.

Comendador 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.*

Comendador 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.

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

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 Boinas 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.

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 Comendador 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, 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.

Comendador 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."

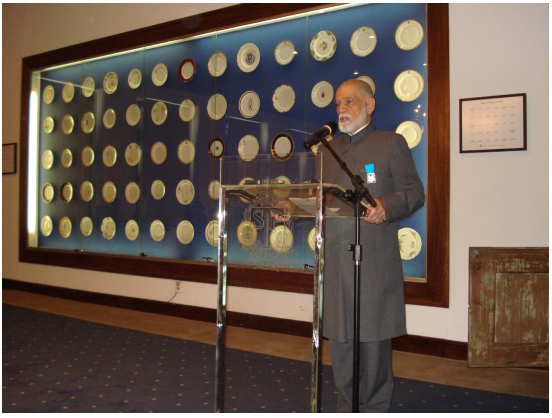
Ass. Comissão Editorial

Comendador 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.

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

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

Comendador 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.



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

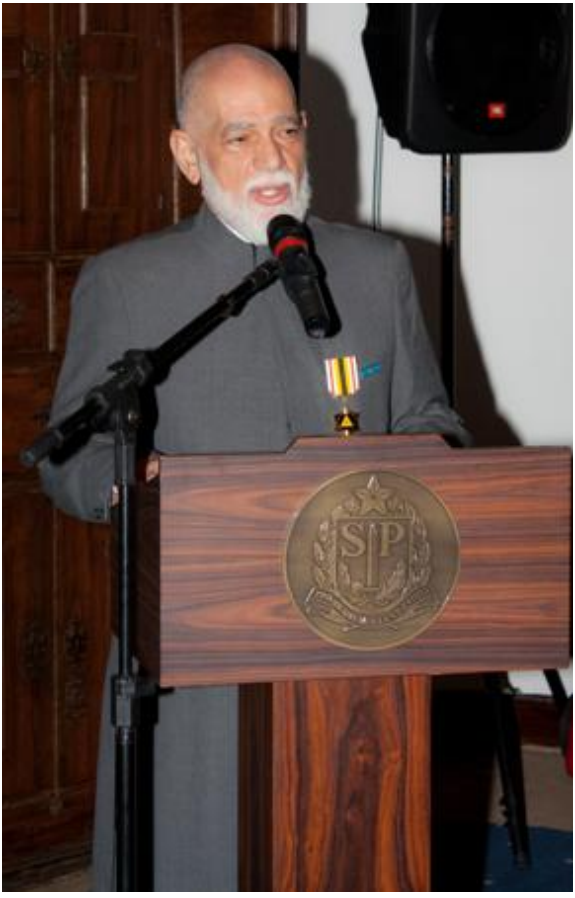
Comendador DeRose recebendo a Medalha do Jubileu de Prata da ABFIP ONU (alusiva à Peregrinação a Jerusalém pelos expedicionários do Canal de Suez), sendo cumprimentado pelo General Adhemar, Comandante do Comando Militar do Sudeste, ao lado de Sua Alteza, o Príncipe Dom Bertrand de Orleans e Bragança, 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 Comendador DeRose.

Comendador DeRose condecorando oficiais da Polícia Militar.

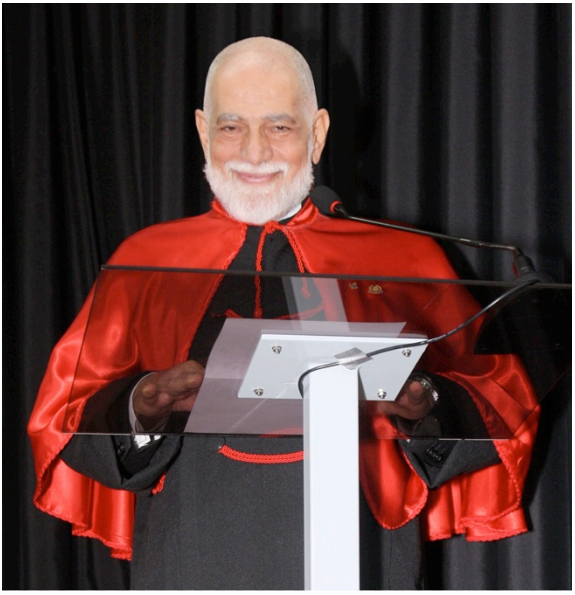
Comendador DeRose presidindo a Mesa de Honra, durante solenidade de outorga de comendas do Instituto Histórico e Geográfico de São Paulo, na ABACH. À esquerda do Presidente da Mesa, o Coronel PM Mendonça e o Coronel PM Antonio Ferraz dos Santos. À direita, o Dr. Albery Mariano, Presidente da Academia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

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



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

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



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