DeROSE
METHOD
SINCE 1960

São Paulo - Al. Jaú, 2000 - (11) 3081-9821
Rio - Av. Copacabana, 583 - s/306 - (21) 2255-4243
www.DeROSEMethod.org

Certificado de Participação

Não autoriza a lecionar

Certificamos que Thiago Teramae

Participou do Meditação

Realizado na Sede Jardins - Sede Central

Ministrado pelo(a) Professor(a) DeRose

Este documento sozinho não autoriza a lecionar, mas, acompanhado do Certificado de Empreendedor do DeROSE Method tem o valor de especialização na respectiva matéria da qual tratou este curso.

Local e data: São Paulo, 06 de agosto de 2022

Ministrante

Diretor da Sede

Comendador DeRose

AUTENTICIDADE

O QUE É O DeROSE METHOD

O DeROSE Method é uma proposta de qualidade de vida, boas maneiras, boas relações humanas, boa cultura, boa alimentação e boa forma. Algumas das nossas ferramentas são a reeducação respiratória, a administração do *stress*, as técnicas orgânicas que melhoram o tônus muscular e a flexibilidade, procedimentos para o aprimoramento da descontração emocional e da concentração mental. Tudo isso, em última instância, visando à expansão da consciência e ao autoconhecimento.

NOSSA PROPOSTA CULTURAL

Segundo o Dicionário Houaiss, ***cultura*** significa, entre outras coisas: *conjunto de padrões de comportamento, crenças, conhecimentos, costumes etc. que distinguem um grupo social*. Pois bem, Nossa Cultura é uma reeducação comportamental que contempla especialmente a qualidade de vida, o bom relacionamento entre os seres humanos e tudo o que possa estar associado com isso.

Nossa proposta de reeducação comportamental visa a 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 sensível e amorosa de relacionamento com a família, com o parceiro afetivo, com os amigos, com os subordinados 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, proporcionando condições culturais e sociais para que os jovens se mantenham longe das drogas, do fumo e do álcool. Tudo isso junto, em última análise, conduz ao autoconhecimento.

O MÉTODO COMO INSTRUMENTO DE TRANSFORMAÇÃO DO MUNDO

As técnicas aprimoram o indivíduo, porém os conceitos permitem mudar o mundo, criando ondas de choque com as quais o praticante da Nossa Cultura 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 beneficiam quem decidiu praticar formalmente o DeROSE Method, senta e faz os exercícios. Mas esse praticante, quando incorpora os conceitos, contagia os familiares e os amigos que acabam praticando a Nossa Cultura. É o marido ou esposa, é o filho ou o pai, ou o irmão que acha que "ainda" não aderiu ao Método porque não colocou um rótulo, no entanto, já absorveu um *life style*, um *modus vivendi*, adotou hábitos, atitudes, comportamentos saudáveis que são o cerne do nosso Método.

NOSSA DEFINIÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA

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

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