



PARA QUE ALGUÉM CONSIGA
RESOLVER UM PROBLEMA

QUALQUER TIPO DE PROBLEMA

É ESSENCIAL SE
ENVOLVER
COM ELE

ENVOLVER-SE

DUCKS JIU-JITSU

Mentalidade de atleta

Nada move a emoção humana tanto quanto o esporte.

Em outros tempos, grandes livros, filmes e músicas cumpriam esse papel. Mas hoje, em um mundo repleto de distrações, manter o foco e encontrar um sentido que nos mantenha atentos se tornou um desafio imenso.

O esporte tem o poder de nos conectar com a realidade. Ele exige atenção, disciplina e resiliência. Para conquistar, é preciso superar obstáculos – exatamente como na vida comum.

Pense nos desafios diários: o **despertador contra o botão soneca**, a **dieta contra os alimentos processados**, a **concretização contra a procrastinação**. No entanto, nem sempre esses embates são claros para nós.

A proposta da **Mentalidade de Atleta** é conectar os princípios do esporte aos desafios da vida cotidiana. No fim das contas, o esporte é apenas a linguagem. A verdadeira mensagem é sobre superar barreiras e vencer a resistência que tenta nos impedir de alcançar o que desejamos.

Visite nosso site, assine a nossa newsletter!



WWW.MENTALIDADEDEATLETA.COM.BR

Crianças precisam da nossa presença para crescer.

Mas, se mal conseguimos estar presentes em nossa própria vida, como podemos ajudar as crianças a estarem na delas?

Envolver-se

Para que alguém consiga resolver um problema, qualquer tipo de problema, é essencial se envolver com ele. O primeiro passo, o da observação, já começa com o envolvimento. Sem envolvimento, não há observação; sem observação, torna-se impossível reconhecer as causas e encontrar soluções. Resumindo: problemas exigem conhecimento para serem resolvidos, e o conhecimento só surge com o envolvimento.

Nossas relações afetivas e profissionais, nosso trabalho, nossos hobbies e até nossos momentos de lazer são problemas que exigem envolvimento. A palavra problema é apenas um indicativo de algo que está à nossa frente e exige algum tipo de decisão. Tomar uma decisão é um problema.

Agora, pense nas coisas mais importantes da nossa vida. Sim, estamos falando dos filhos, das crianças em geral e da família.

Se há um futuro onde as coisas serão melhores, está nas crianças. Com as crianças, ainda podemos ajustar o roteiro, incluir e excluir elementos e cenas para que o final desse filme seja feliz e gratificante.

Na vida moderna, alguns ingredientes tornaram-se raros: atenção, foco, disciplina e paciência. Muitas pesquisas apontam para isso, mas nem precisamos ir tão longe para perceber esse fenômeno — às vezes, ao nosso lado, na nossa família ou em nós mesmos.

Ingredientes raros:

- | | |
|--|---|
|  ATENÇÃO |  TRANQUILIDADE |
|  FOCO |  PACIÊNCIA |
|  DISCIPLINA |  CALMA |

As crianças recebem e captam somente o que é disponibilizado para elas. Nenhuma criança irá pegar a chave do carro, o cartão de crédito dos pais e ir até o McDonald 's pedir dois Big Macs e dois milkshakes de morango. Elas consomem o que lhes é entregue. Isso vale para alimentos, vale para atividades e **vale para palavras e ideias.**

E, quando os ingredientes raros não são entregues, o desenvolvimento se dará com a falta deles. Está faltando envolvimento, e essa falta oferece seus resultados.

Vamos considerar aqui um "nós" coletivo, pois o grupo de pessoas que está enfrentando problemas com foco, atenção e disciplina ficou tão grande que podemos chamar de "nós" e incluir todo mundo. É a tal da sociedade adoentada, cheia de problemas, que parecia distante, mas agora está sentada à nossa mesa. O ser humano — "nós" — está enfrentando sérias dificuldades para estar **presente no presente.**

Está faltando envolvimento.



"Ontem é história,
amanhã é um mistério,
mas o hoje é uma dádiva.
Por isso se chama presente."

Mestre Oogway em Kung Fu Panda

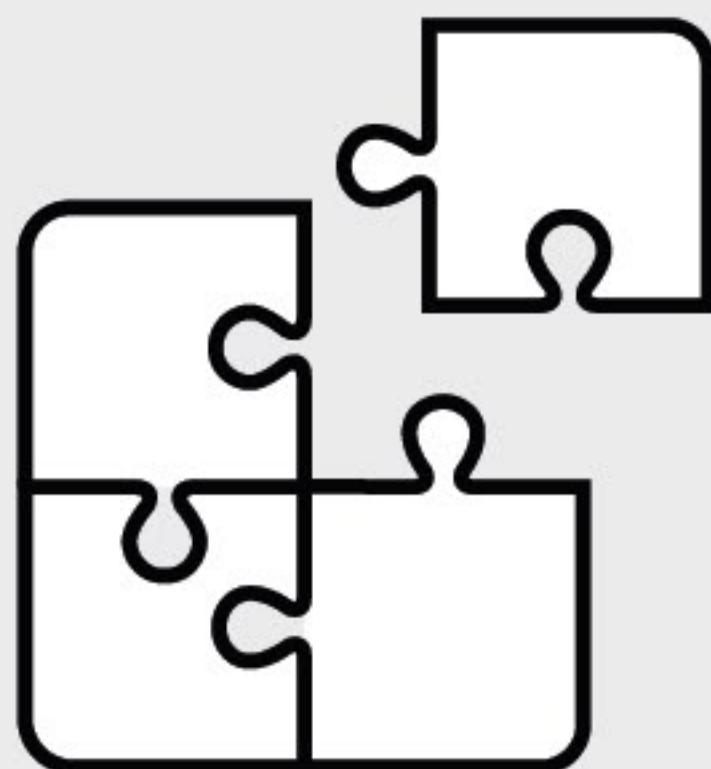


Dentro da jornada do Jiu-Jitsu, tanto para crianças quanto para adultos, percebemos que há um espaço na mente de cada um que clama por uma ordem. Quando as ordens são dadas, as coisas ficam mais simples, pois passamos a saber como atingir uma vitória — basta seguir o que foi pedido.

Não temos a pretensão de dizer a ninguém como se deve criar filhos, mas, pela nossa experiência no tatame, podemos afirmar, com toda certeza, que, quando nos envolvemos com as dificuldades dos alunos — **sejam elas motoras, emocionais ou até mesmo alimentares** — encontramos respostas e conseguimos auxiliar, mesmo que seja apenas um pequeno passo, na evolução dessas crianças. Podemos afirmar que grande parte dos alunos precisa apenas da nossa atenção.

As crianças precisam do nosso envolvimento com os problemas que elas estão enfrentando e da nossa ação como adultos para contribuir e oferecer alguma resposta.

Por exemplo, na posição conhecida como 100 kg (uma posição desconfortável do Jiu-Jitsu), o instinto de sobrevivência entra em colapso e o desespero invade a mente das crianças e dos adultos. Torna-se difícil raciocinar para encontrar uma saída. A melhor maneira de lidar com essa posição é respirando calmamente para controlar os batimentos cardíacos e a partir daí pensar em algo. Quando crianças e adultos aprendem isso, elas aprendem que situações desconfortáveis têm solução — **mas somente quando temos calma e respiramos.**



**Cada momento exige uma postura,
cada momento exige um tipo de
envolvimento.**

Este pequeno e-book é uma tentativa de criar um tipo de associação entre o tatame e o lar dos nossos alunos. O Jiu-Jitsu entra na vida delas e se torna uma atividade rotineira, mas são as famílias que convivem diariamente e acompanham seus dilemas.

Quando unimos o tatame com a vida cotidiana, as crianças florescem, os pais percebem e, no fim das contas, essa é a verdadeira missão do Jiu-Jitsu: fortalecer para a vida, para todas as batalhas — **emocionais, físicas e até espirituais** — que surgem no dia a dia.

O Jiu-Jitsu é um convite ao envolvimento constante. Mais do que uma arte marcial, é uma forma de pensar e agir que exige comprometimento — **assim como qualquer criança.**

A HORA DE DORMIR DOS PAIS

PONTO CENTRAL
E ESTRATÉGICO



A hora de dormir das crianças é fundamental para o crescimento e o desenvolvimento físico e cognitivo. Mas isso pode representar uma batalha tão grande na vida dos pais, pois as crianças querem viver, querem continuar nas atividades, querem atenção, querem celulares e doces, que parece uma batalha perdida.

Em meio a tantas exigências, a hora de dormir dos filhos pode ficar em segundo plano e ser considerada uma batalha perdida.

Esse problema torna-se ainda pior quando **a hora de dormir dos pais** está comprometida.

Pense nisso como um princípio que ameaça todo o ecossistema. Quando um ser humano está descansado ele possui energia para lidar com os problemas, ele possui energia para se envolver e obter melhores respostas em relação às situações que se apresentam. Com energia, o ser humano torna-se mais calmo e mandar os filhos para cama na hora certa torna-se mais fácil.



Quando o general está fraco, as tropas desertam e começam a agir conforme a própria vontade.

Quando o sono vai mal o sistema de defesa vai mal. Nosso sistema imunológico já nos ensina sobre isso. Basta algumas noites mal dormidas e nos tornamos vulneráveis a doenças.

Dormir, para adultos, deveria ser visto como um trabalho remunerado e com um chefe extremamente exigente.

Para se envolver com qualquer coisa você precisa estar descansado. Para lidar com seus filhos, você precisa descansar tanto quanto eles.

Envolva-se com o seu sono, envolva-se com seus filhos

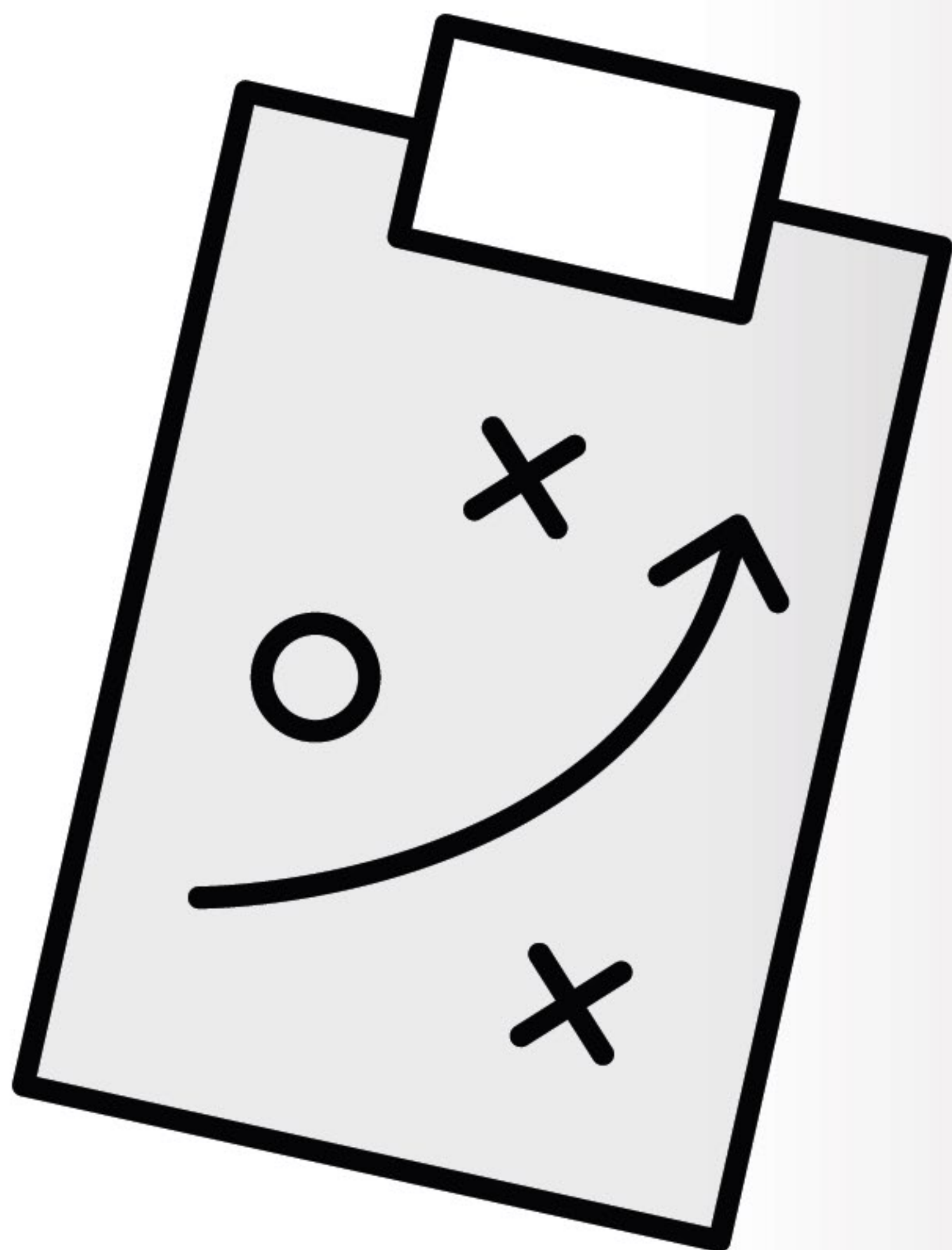
TRANSFORMANDO ENERGIA EM ALGUMA COISA QUE PRESTE



Nossa energia é escassa e limitada, e precisamos escolher cuidadosamente onde depositá-la.

Como você está distribuindo suas unidades de energia disponíveis neste momento?

Está direcionando suas ações para algo que gera impacto positivo em sua vida e aumenta seu nível de energia?



ENERGIA E ESTRATÉGIA

Energia é uma grandeza abstrata, mas sua manifestação está em tudo ao nosso redor: no movimento, na eletricidade e até mesmo na motivação diária que nos impulsiona. A energia não pode ser criada nem destruída, mas pode ser transformada. Compreender essa transformação é essencial para entender a estratégia e o envolvimento que cada tarefa exige.

Assim como a energia solar pode ser convertida em eletricidade ou mecânica, nossa energia pessoal também precisa ser direcionada para transformar nossos objetivos em realidade.

Quando investimos energia em atividades físicas, recebemos em troca a facilidade para subir escadas, brincar com os filhos e na disposição para a vida em geral.

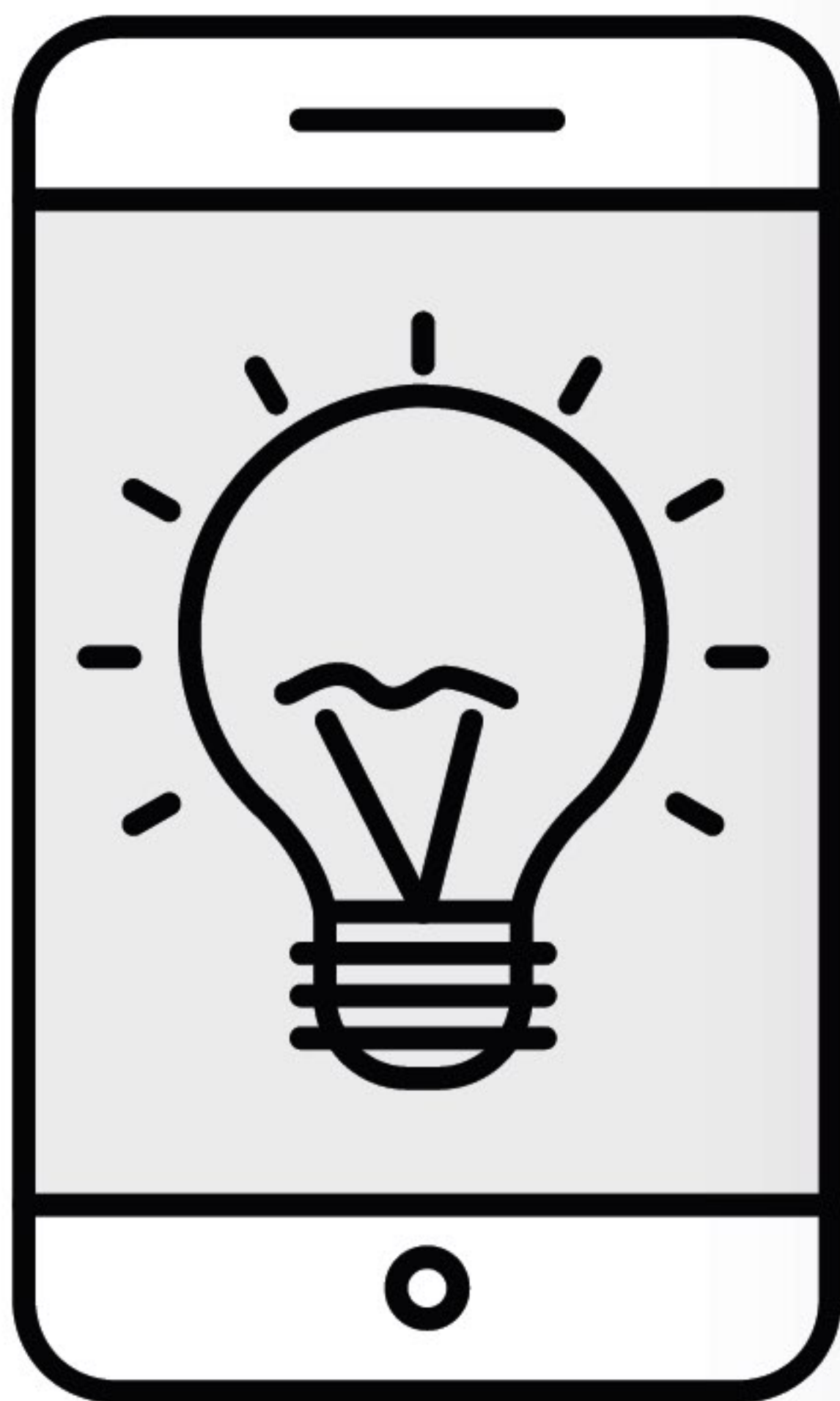


ESCOLHER E DECIDIR

O problema é que em nossas vidas, recebemos inúmeros estímulos que exigem energia. Algumas atividades consomem mais do que outras. Algumas nos fazem crescer, enquanto outras reduzem nossa qualidade de vida.

Muitas vezes, a sensação de cansaço ou falta de foco surge porque desperdiçamos força em tarefas e hábitos que drenam nossa energia sem produzir os resultados desejados.

Por exemplo, redes sociais e alimentos processados.



ENERGIA E REDES SOCIAIS

Um exemplo claro desse desperdício é o tempo perdido nas redes sociais. Ao invés de utilizar o tempo para atividades — **como família, trabalho, estudos ou relacionamentos** —, desviamos nossa energia para distrações que nos deixam exaustos, mas sem acrescentar valor às nossas vidas.

Pequenos hábitos positivos são ações extraordinárias

Pequenas ações diárias, como arrumar a cama, ter uma boa rotina de sono, organizar ideias, caminhar ou orar, são a base de uma estratégia de longo prazo com o poder de conduzir a grandes conquistas.



WWW.DUCKSJIUJITSU.COM.BR
WWW.MENTALIDADEDEATLETA.COM.BR

CRIAÇÃO E PRODUÇÃO:
DUCKS JIU-JITSU - MENTALIDADE DE ATLETA

2025 / TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.
É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL SEM AUTORIZAÇÃO.