

.....
CAIO. L. JHONSON
.....



*Mentalidade de
guerreiro*

*Como obter a mentalidade
de um guerreiro destemido*

Mentalidade do guerreiro

Como obter a mentalidade a de um guerreiro destemido

Conteúdo

Capítulo 1: Apresentando a mentalidade do guerreiro.....	1
Qual é a mentalidade do guerreiro?.....	2
Capítulo 2: O objetivo - O que é necessário para ser um guerreiro.....	5
Vezes em que você não era um guerreiro.....	6
Capítulo 3: O fogo interno.....	11
Encontrando seu objetivo.....	15
Criando Seu Próprio Código de Ética.....	16
Capítulo 4: Superando o Medo.....	18
Como usar a 'configuração de medo'.....	18
Estoicismo e a mentalidade do guerreiro.....	21
Capítulo 5: mentalidade de crescimento.....	29
Por que nos tornamos fracos.....	29
Como ficar resistente.....	30
Mentalidade de crescimento.....	32
Capítulo 6: Ferramentas para crescimento e resiliência.....	33
Meditação.....	33
Respiração correta.....	35
Chuveiros Frios.....	35
Treinamento de força e artes marciais.....	36
Capítulo 7: Aplicando os princípios clássicos do guerreiro aos negócios e à vida.....	37
Lições da Arte da Guerra.....	38
Lições do príncipe.....	40
Capítulo 8: Conclusão: pegando um caminho mais difícil.....	42

Capítulo 1

Apresentando a mentalidade do guerreiro



Capítulo 1:

Apresentando a mentalidade do guerreiro

01 Você já sentiu que a vida é difícil? Tipo, às vezes pode ser difícil se levantar de manhã e fazer todas as coisas que você precisa fazer? Você já acordou sentindo-se constantemente cansado e estressado? A vida parece demais?

Claro, entendi. Você tem muito trabalho a fazer. Você tem dívidas, talvez? Talvez você esteja cansado das compras e talvez esteja com dor de estômago.

02 Agora pense em um verdadeiro guerreiro. Pense em alguém que dorme na rua, sem saber se vai morrer ou não durante a noite. Então, eles acordam, sem tempo para um banho ou um bom café da manhã, e entram em ação imediatamente. Eles ignoram seus ferimentos, tiram vidas e vêem seus amigos e irmãos de armas baleados e mortos na frente deles. Mas não, eu entendo. Você está cansado. Você teve que trabalhar até as 18h na noite passada



03 O que estou querendo dizer é que sua vida não é realmente difícil. Você pode pensar que é difícil e às vezes pode parecer difícil. Mas existem pessoas por aí com vidas muito piores do que você. Existem pessoas por aí que vivem com doenças incapacitantes e nem um centavo para esfregar.

04 E muitos deles fazem isso com uma dignidade, uma graça e uma bravura que envergonham o resto de nós. Veja, a mentalidade do guerreiro na verdade não tem nada a ver com combate. Na verdade, os hooligans que começam brigas de bar e que pensam que são "difíceis" para começar brigas estão longe de ser verdadeiros guerreiros.

05 Pergunte a qualquer pessoa que já assistiu a combates reais se gostaria de arriscar sua saúde e desperdiçar energia procurando problemas.

06 A mentalidade do guerreiro é diferente. Trata-se de saber o que você quer e ir em frente. É sobre ser difícil e não deixar que as pequenas coisas te abatem.

07 É sobre avançar com o que você sabe que é certo e é carregar a responsabilidade e as dificuldades sobre seus ombros com dignidade e orgulho. Trata-se de não deixar que suas emoções o dominem e de não seguir a resposta fácil ou o caminho fácil para resolver seus problemas.

Qual é a mentalidade do guerreiro?



01 E é neste momento importante de decisão dos guerreiros onde aqueles que estão preparados, equilibrados, conseguem enxergar longe como grande águia, percebendo consequências pela frente, e dar a simples volta de não recuar. Esta é a grande importância.

02 Então, de onde vêm esse título e essa abordagem? Mas afinal,

qual é a teoria por trás da mentalidade do guerreiro? E como essa teoria pode se aplicar a cada um de nós? E quais exemplos devemos tomar com a mentalidade de um guerreiro.