

Tadashi Kadomoto
Robson Hamuche

UM
compromisso
POR DIA

Pequenas ações diárias
que podem mudar a sua vida

Gente
editora

Tadashi Kadomoto
Robson Hamuche

UM
compromisso
POR DIA

Pequenas ações diárias
que podem mudar a sua vida

Gente
editora

Material com direitos autorais.

Diretora	Rosely Boschini
Gerente Editorial	Rosângela de Araujo Pinheiro Barbosa
Editora Assistente	Franciane Batagin Ribeiro
Controle de Produção	Fábio Esteves
Projeto gráfico e Diagramação	Karol Hattori
Revisão	Andréa Bruno
Imagens de Miolo	Karol Hattori
Capa	Karol Hattori
Desenvolvimento de eBook	Loope Editora www.loope.com.br
Copyright © 2019 by Tadashi Kadomoto e Robson Hamuche	
Todos os direitos desta edição são reservados à Editora Gente.	
Rua Wisard, 305, sala 53 – Vila Madalena	
São Paulo, SP – CEP 05434-080	
Telefone: (11) 3670-2500	
Site: http://www.editoragente.com.br	
E-mail: gente@editoragente.com.br	

Dados Internacionais de Catálogo na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Kadomoto, Tadashi

Um compromisso por dia: pequenas ações diárias que podem mudar sua vida/ Tadashi Kadomoto, Robson Hamuche. - São Paulo:
Editora Gente, 2019.

ISBN 9788545203605

1. Técnicas de autoajuda 2. Felicidade 1. Título

19-1622

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. 1. Técnicas de autoajuda

Sumário

[Capa](#)

[Caro Leitor](#)

[Folha de rosto](#)

[Créditos](#)

[Mensagem](#)

[Onde começou a nossa história](#)

[Compromisso](#)

[Um compromisso por dia](#)

[Sobre o autor](#)

[Redes sociais](#)

[Leia também](#)

Queridas pessoas,

Todos os dias, temos a oportunidade de nos tornarmos melhores do que fomos ontem. Todos os dias, acordamos com o presente de estarmos vivos. Todos os dias, podemos dar passos largos rumo à nossa evolução. Com este livro, quero fazer um convite a você, o de se desafiar continuamente em seu aprimoramento nesta existência. Reunimos aqui pequenas propostas de atitudes mentais, físicas e espirituais para você aplicar no dia a dia, visando desenvolver o autoconhecimento, a bondade, a empatia, o desapego, a alegria de estar vivo e de viver uma vida com propósito.

Que os desafios se transformem em ações significativas. E que sua vida se transforme a cada dia, de modo que você faça o seu melhor, encontre sua verdadeira essência e seja feliz.

Com amor,

Tadashi Kadomoto e Robson Hamuche

Onde começou a nossa história

Robson Hamuche e Tadashi Kadomoto
Resiliência Humana e ITK Treinamentos

O Instituto Tadashi Kadomoto (ITK) foi criado em 2001 e leva o nome do seu fundador, o terapeuta TADASHI KADOMOTO, que há mais de trinta anos dedica-se ao desenvolvimento e aplicação de treinamentos comportamentais e vivenciais, visando ao desenvolvimento pessoal com o objetivo de que as pessoas conscientizem-se de seu papel no mundo. Nestes anos de ITK, treinamos mais de 100 mil pessoas em 5 estados brasileiros. O "Leader Training": bem como outros treinamentos do Instituto, já esteve no Rio de Janeiro, Brasília, Fortaleza, Espírito Santo e é em São Paulo que estão localizadas as nossas clínicas.

Em setembro de 2010 eu, Robson Hamuche, iniciei minha jornada de autoconhecimento e busca espiritual em uma vivência do Tadashi, no "Leader Training". Após fazer este curso, minha vida se transformou de tal maneira que, muitas coisas que faziam sentido para mim, deixaram de fazer, e outras que nem sequer olhava, começaram a ficar latentes e constantes em minha vida. Foi como um chamado e eu resolvi atendê-lo.

Neste período, surgiu uma vontade grande de ajudar as pessoas, queria que elas tivessem a oportunidade que eu

tive de ver um outro sentido para a vida, de ir além, e isso despertou em mim o desejo de que a minha própria vida tivesse um propósito. Seguindo esta (Instituto Tadashi Kadomoto) que havia sido a minha escola, comecei a estudar e participar de todos os cursos, vivências e workshops que eram oferecidos por eles além de várias outras formações nessa área. Algum tempo depois, fui convidado pelo próprio Tadashi para começar a acompanhá-lo como estagiário. Comecei a estagiar e nunca mais parei. Me apaixonei pelo trabalho, pelas transformações que eu ajudava a fazer acontecer e, ainda hoje, sou terapeuta no ITK. A partir daí, tive um insight de criar algo com o meu nome, Robson Hamuche = RH, que me fizesse levar mais inspiração e motivação às pessoas e assim nasceu o Resiliência Humana. Hoje, o Resiliência Humana caminha de mãos dadas com o Tadashi levando boas inspirações, motivações e reflexões para todas as pessoas dispostas a ouvi-las. Tenho imensa gratidão com o Tadashi Kadomoto, que foi e sempre será meu amigo, me guiando e desempenhando o papel de mestre em minha vida. Hoje, sou terapeuta do ITK e me orgulho muito de estarmos realizando mais um sonho juntos: disponibilizar para o público Um compromisso por dia.

Compromisso

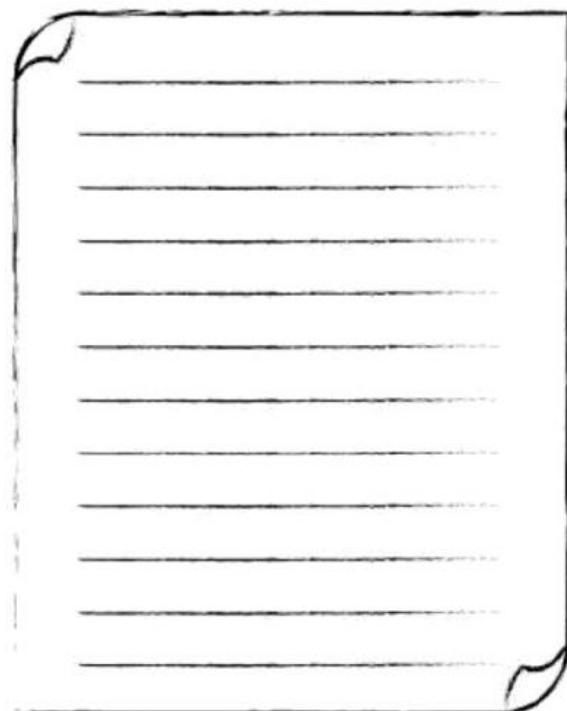
Hoje, você assume o compromisso de, por alguns minutos, todos os dias, olhar para si mesmo, perceber como andam seus sentimentos, quais são as emoções que sente, quais são seus maiores desafios e seus melhores sonhos. Use o espaço abaixo para fazer um contrato consigo mesmo.

Comprometa-se com você! Leve-se a sério! Reserve um horário na agenda para você!

Eu,
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

1º DIA

FAÇA UMA LISTA DAQUELO
QUE FAZ VOCÊ SER GRATO.



Essa lista é curta ou longa?

2º DIA

QUAL É O
sentimento
MAIS PRESENTE
NA SUA VIDA HOJE

?

e

POR QUE ELE DÁ
O TOM DA SUA
existência

?

Escreva aqui: _____

3º DIA

ESCREVA TRÊS
qualidades
QUE VOCÊ ADMIRA
em si mesmo.

OLHE PARA SI MESMO
com amor.

4º DIA

Pense em uma pessoa
de que você não gosta e
procure nela qualidades.

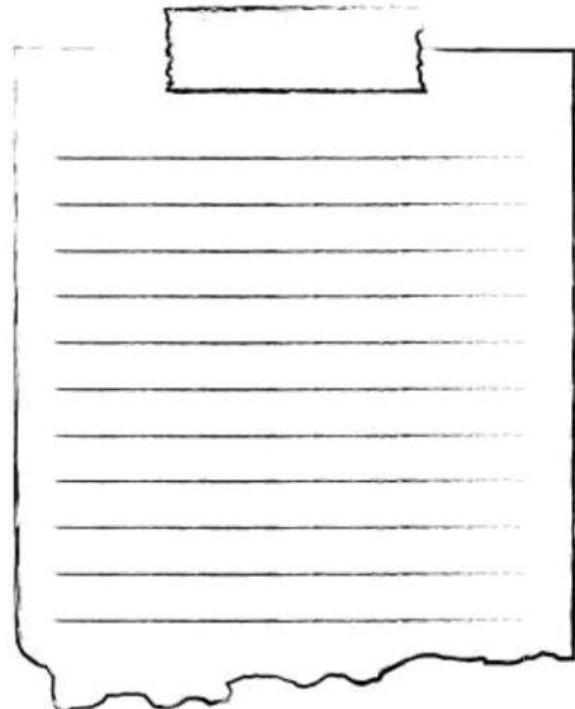


Mude o foco do seu olhar e
coloque mais sentimentos
bons em sua vida.



5º DIA

*Pense em algo que
sempre dá certo em sua vida.
Você consegue dizer qual é a
crença que está por trás disso?
Aprenda com ela!*



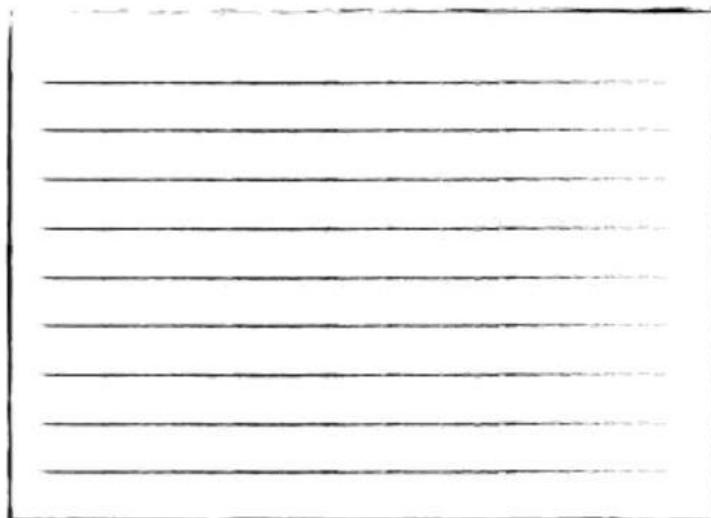
6º DIA

Mesmo que
seu dia tenha
começado com
grandes desafios,
não se deixe levar
pela preocupação.
Sintonize na fé.

Registre aqui um grande
desafio que você já superou:

7º DIA

Reconecte-se com a sua criança:
**QUE COISAS VOCÊ FAZIA
NA INFÂNCIA QUE TE
DEIXAVAM FELIZ?**



*Recupere a fonte
da sua alegria!*



8º DIA

*O desafio do dia é
investigar a autossabotagem.
Você consegue identificar
uma mentira que conta para si
mesmo? Reflita sobre como ela
atrapalha sua vida.*

*Relate aqui como sua
autossabotagem funciona.*



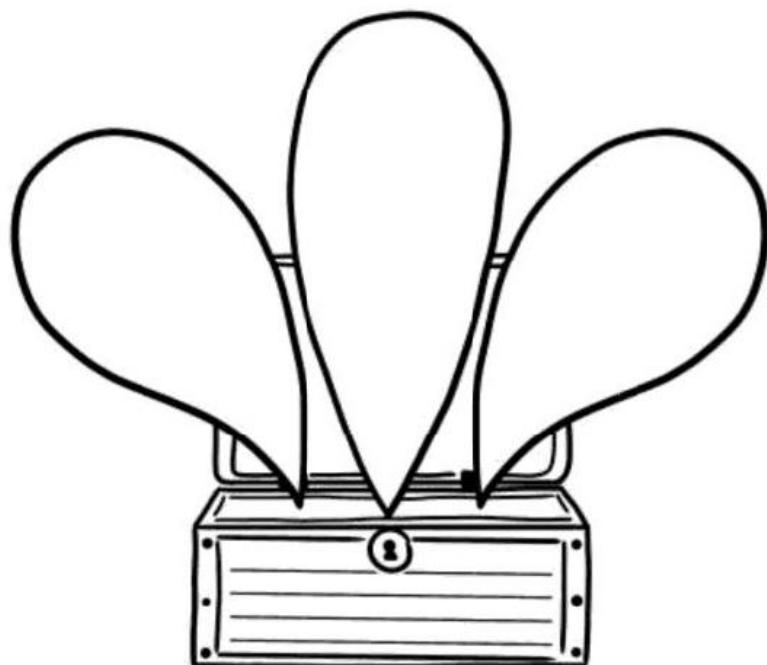
10º DIA



Liste as 5 últimas metas que você cumpriu e que tornaram sua vida melhor.
Conecte-se com seu poder realizador.

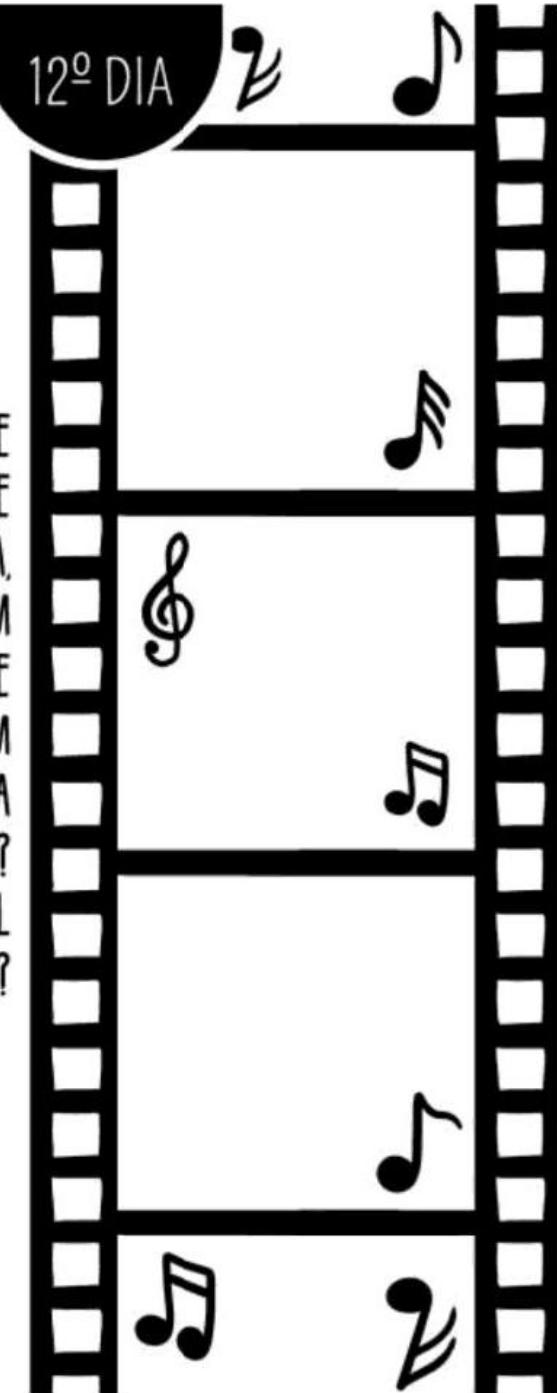
11º DIA

Quais são os maiores tesouros que você tem na vida? Faça uma lista com os 3 mais importantes. Analise: são coisas, pessoas ou sentimentos?



12º DIA

SE VOCÊ FOSSE
FAZER UM FILME
DA SUA VIDA,
QUAIS SERIAM
AS MÚSICAS QUE
NÃO PODERIAM
FALTAR NA
TRILHA SONORA?
QUE TAL
OUVI-LAS HOJE?

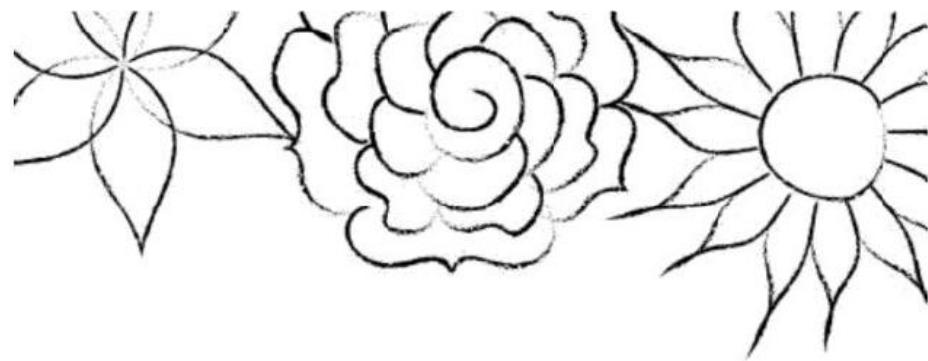




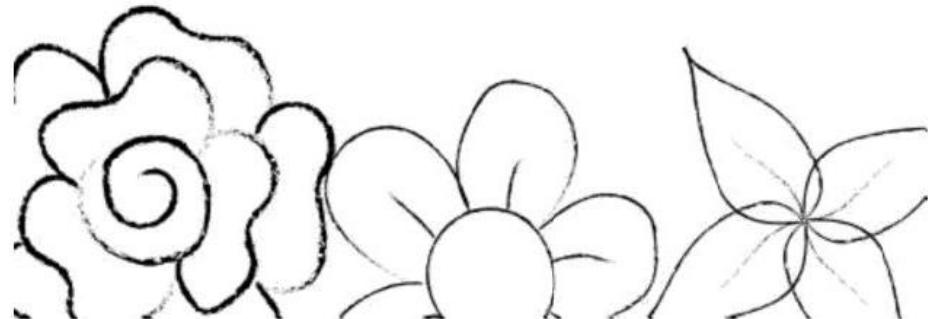
Pare 5 minutos, sente-se em
um local tranquilo. Feche os
olhos e respire lentamente.

Procure acalmar sua energia
e se conectar com sua essência.



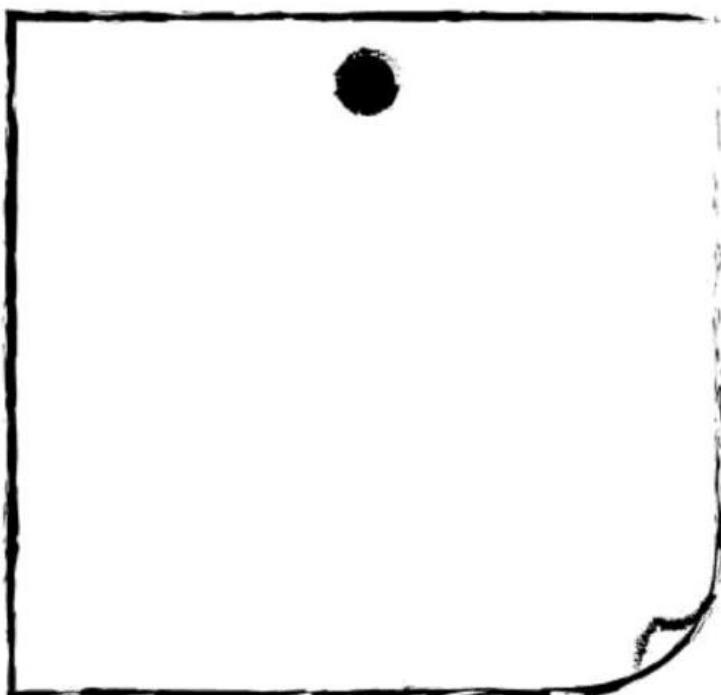


sinta a
ALEGRIA
de ser você.



14º DIA

O que faz você se sentir saudável?
Fazer uma atividade física, comer uma
fruta, ficar em contato com a natureza?
Coloque esse momento em sua vida hoje.



15º DIA



FAÇA UM MINIDETOX EM SEU
GUARDA-ROUPA E TIRE PELO MENOS
DEZ PEÇAS QUE VOCÊ NÃO USA MAIS.
DÊ ESPAÇO PARA O NOVO.

16º DIA

PERDOE UMA PESSOA QUE
TE FEZ ALGUM MAL. GUARDE
APENAS O APRENDIZADO
QUE FICOU DESSA
EXPERIÊNCIA E SOLTE OS
SENTIMENTOS RUINS.

17º DIA

Pergunta para refletir:
Você confia na vida?



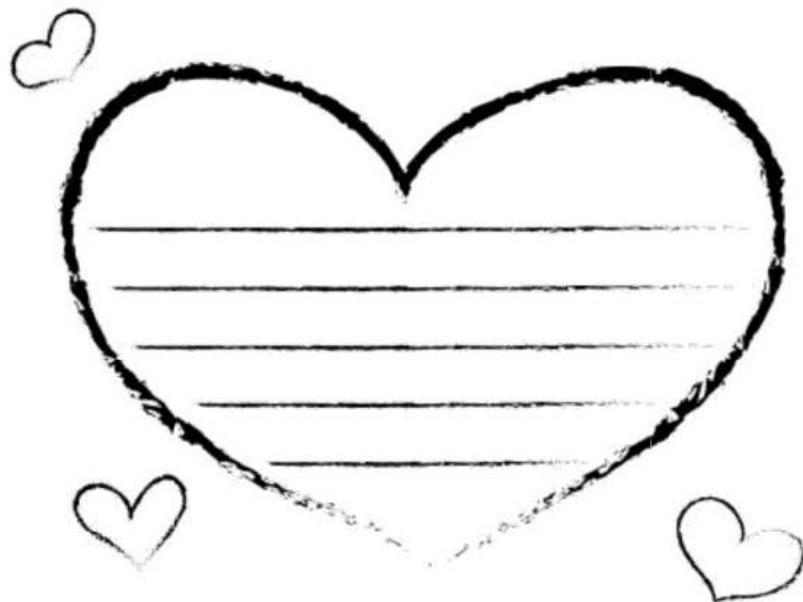
18º DIA

*Passe o dia hoje sem se colocar
na posição de vítima. Para
tudo o que acontecer, exercite a
autorresponsabilidade.*

19º DIA

seja amor

Escolha falar apenas palavras carinhosas para quem cruzar seu caminho. E avalie como foi seu dia.



20º DIA

Qual é a sua viagem dos sonhos?

CITE TRÊS SENSAÇÕES QUE ACREDITA QUE
ESSA EXPERIÊNCIA TRARIA PARA VOCÊ.

Procure sentir cada uma delas.



21º DIA

Quais são as 5 pessoas que inspiram
você profissionalmente?



22º DIA

*Sabe aquilo que está
presente na sua vida e só
faz esgotar sua energia?*

*Deixe de lado, não de
importância e recupere
sua força interior.*

23º DIA

REFLITA: EXISTE ALGO QUE VOCÊ
PAROU DE FAZER EM SUA VIDA,
DE QUE SENTE FALTA E QUE
SABE QUE PODE RECOMEÇAR?

RECOMECE HOJE!

24º DIA

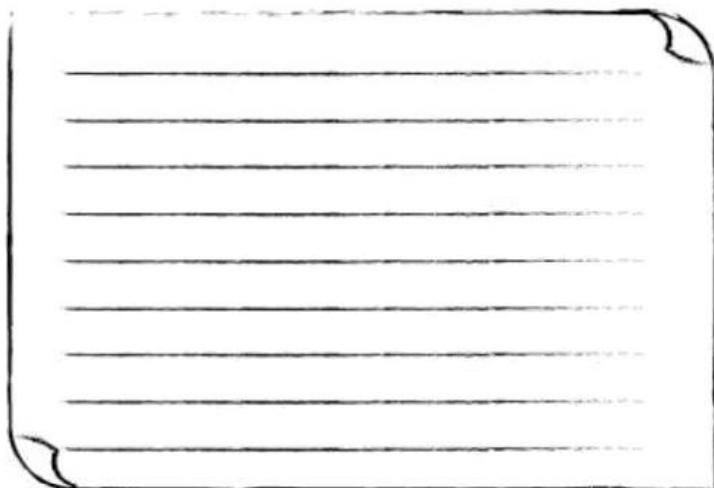
MARQUE UM CHECK-UP!
Acorde para a vida e cuide desse
templo que é o seu corpo.



25º DIA

OLHE PARA UM MEDO SEU.

De onde ele vem?
O que você pode fazer
para superá-lo?



26º DIA



DESAFIO DO DIA

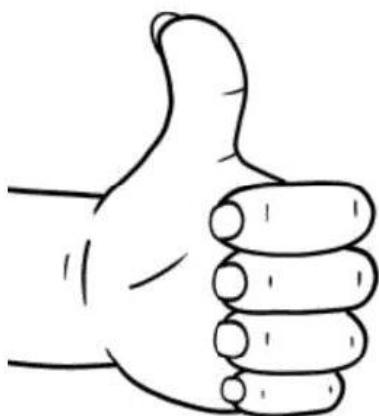
PARAR DE SOFRER PELO QUE JÁ PASSOU
E POR AQUILO QUE VOCÊ AINDA NÃO
VIVEU. CONCENTRE-SE APENAS NO
MOMENTO PRESENTE.



27º DIA

Qual foi o melhor
elogio que você já
recebeu na vida?





Conecte-se com ele
e leve a motivação
que ele te traz
para o seu dia.

28º DIA



*Não faça tudo
sozinho. Peça ajuda.*

*O maior risco que você corre
com isso é o de ser ajudado!*

29º DIA

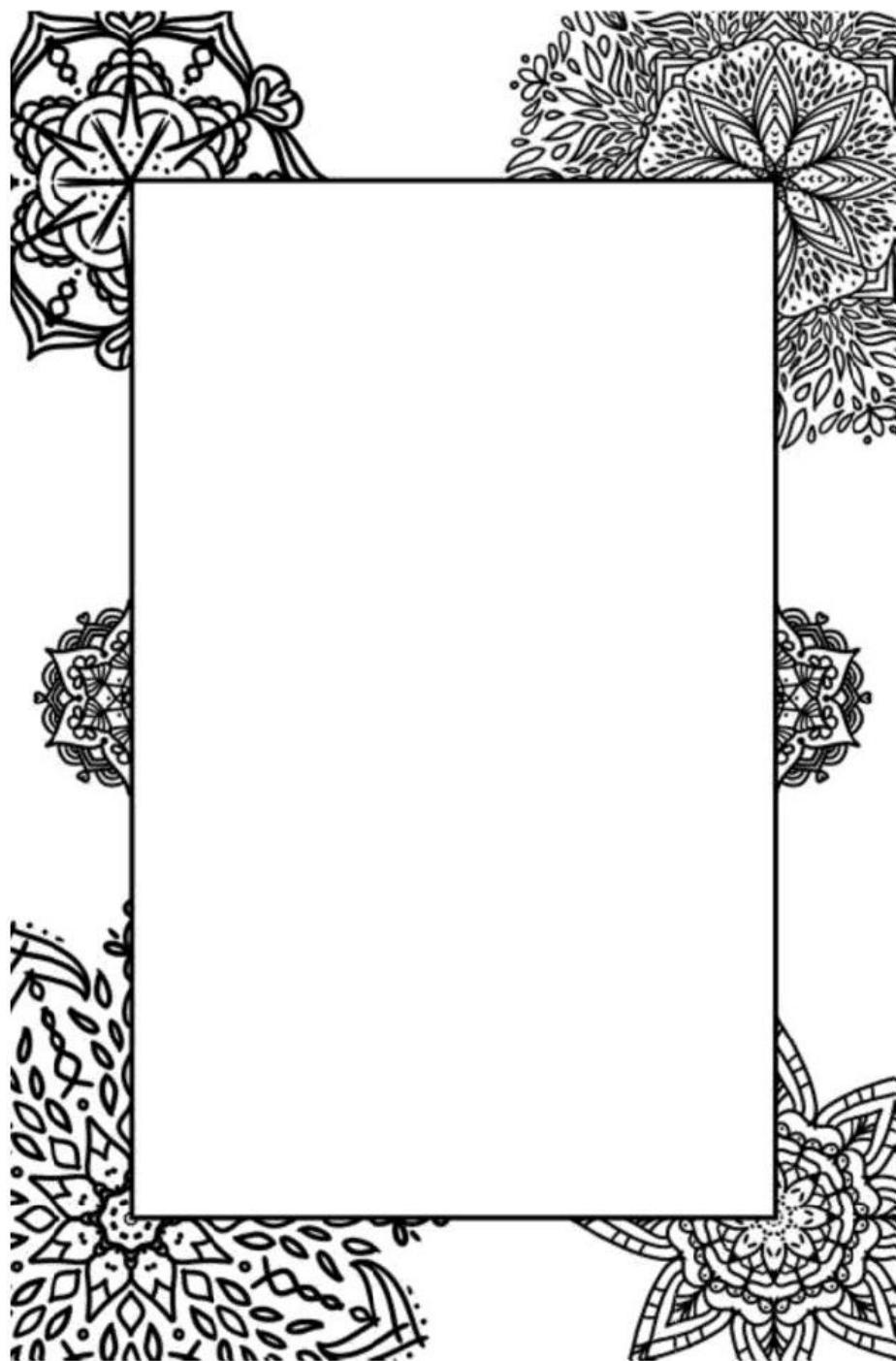
Comece a ler um novo livro.

PROCURE UM TEMA QUE FAÇA SENTIDO PARA
VOCÊ E AMPLIE SUA VISÃO DE MUNDO.



30º DIA

*Que sonho você
tem e ainda não
realizou? Crie um
plano de atitudes
para que ele se
torne realidade.*



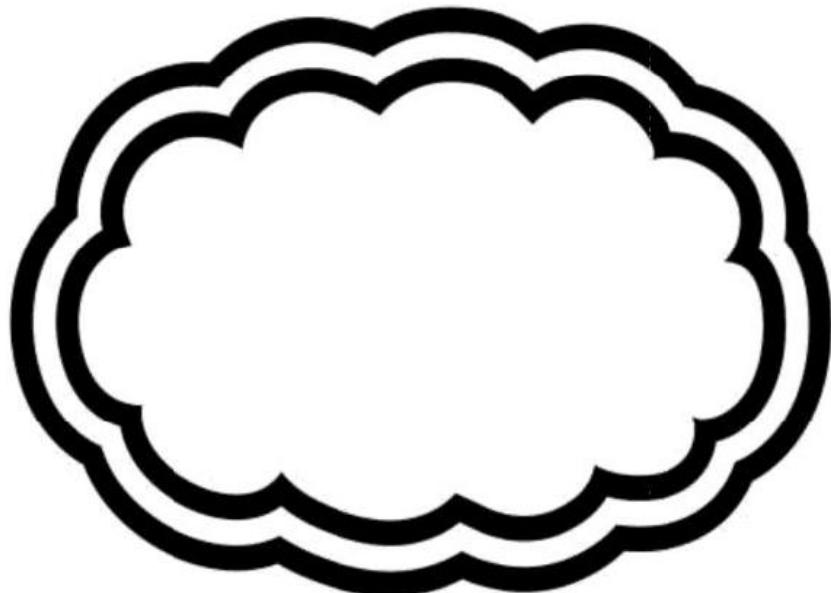
31º DIA

COMECE UM
trabalho voluntário.
MOVIMENTE SUA ENERGIA
para o bem de outras pessoas.



32º DIA

REFLITA: OS SEUS APRENDIZADOS
DE VIDA COSTUMAM VIR MAIS
PELO AMOR OU PELA DOR?



33º DIA

ASSUMA UM
COMPROMISSO
CONSIGO MESMO DE,
DA HORA EM QUE
ACORDAR ATÉ A HORA
DE IR DORMIR,
NÃO SENTIR RAIVA.
E SINTA COMO VOCÊ
TERMINA O DIA.

34º DIA

LIBERTE-SE DO QUE
ACONTECEU NO SEU
PASSADO. O QUE
AINDA ASSOMBRA
A SUA VIDA? DEIXE
PARA TRÁS.



35º DIA

*Aprenda e pratique a respiração
consciente para trazer sua atenção
para o aqui e agora.*



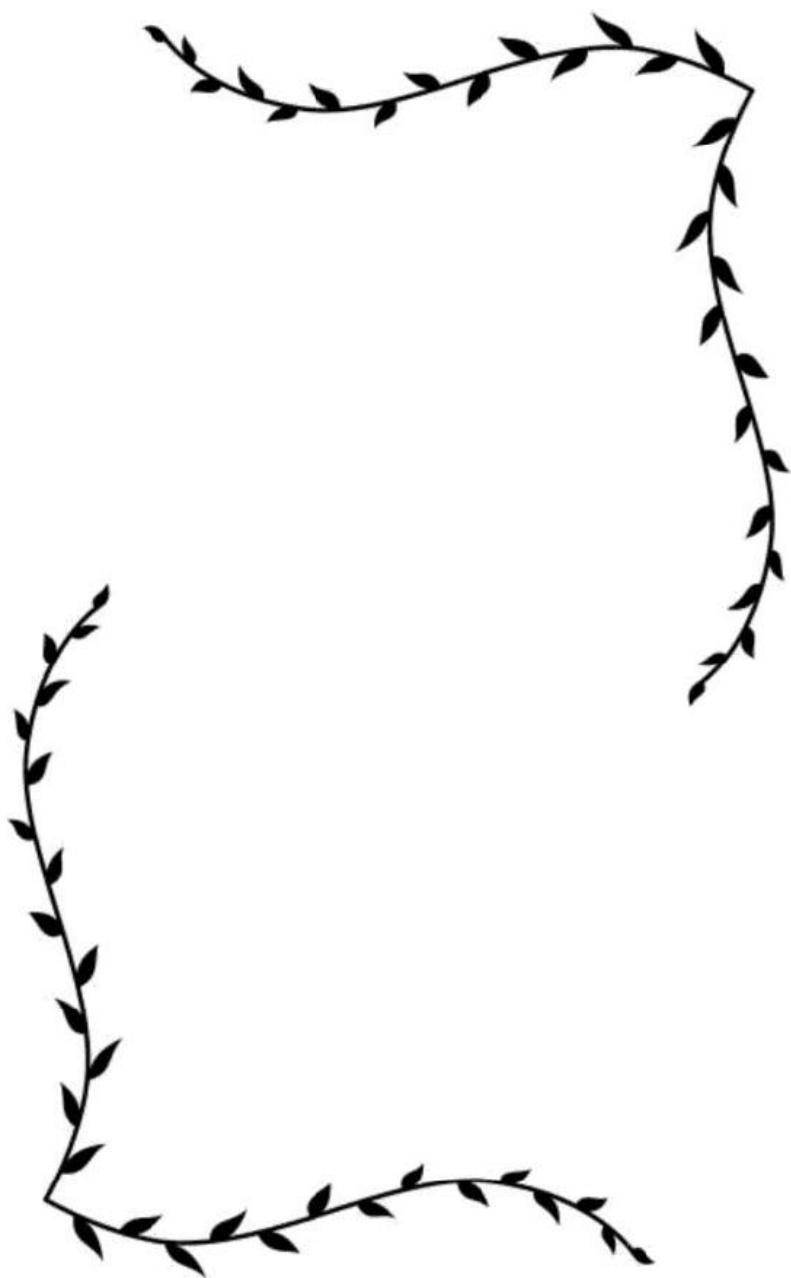
36º DIA

PARE
de sofrer
antecipadamente.

A preocupação é uma
forma de tirar o cérebro
do foco do seu
**MOMENTO
ATUAL.**

37º DIA

*Em quais situações
você se sabota e não faz
o que precisa ser feito?*



38º DIA

PEGUE O TELEFONE E LIGUE
PARA UM AMIGO OU UMA
AMIGA DE QUEM VOCÊ GOSTA.



NADA DE MENSAGEM DE TEXTO.
LIGUE PARA BATER PAPO
E SE CONECTAR.



39º DIA

PERDOE-SE.

*Esteja sempre consciente
de que você fez o
MELHOR QUE PÔDE*

*naquele momento, naquela situação,
com os recursos que tinha.*

ASSEGURE-SE DISSO.

40º DIA

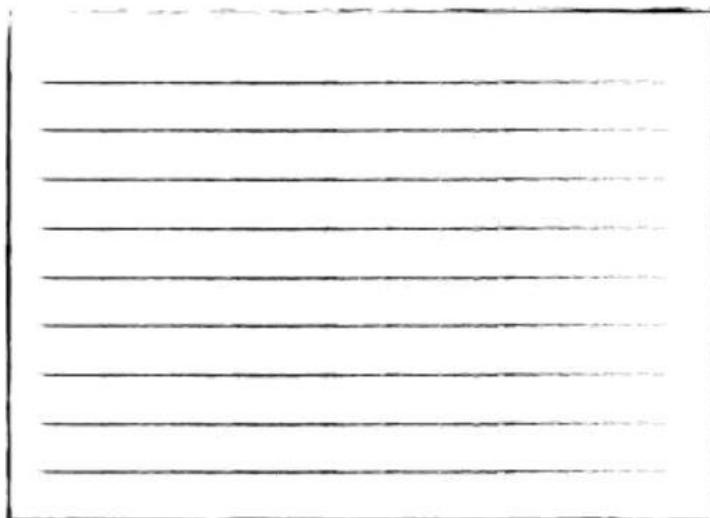
Você sabe como faz a diferença no mundo?

Peça a três pessoas amigas que digam
qual é o seu papel na vida delas.



41º DIA

Escreva quais são as palavras da sua vida neste momento. Procure escolher aquelas que mais definam seus objetivos. E pague sua vida por elas.

A rectangular frame containing six horizontal lines spaced evenly apart, intended for handwritten notes or writing exercises.

42º DIA



Pela manhã,
antes de se levantar da
cama, fique alguns minutos
em silêncio e visualize como
deseja que seja seu dia.

43º DIA

FALE COM
amor,
FAÇA COM
amor,
COLOQUE
amor
EM TUDO O QUE
VOCÊ FAZ.

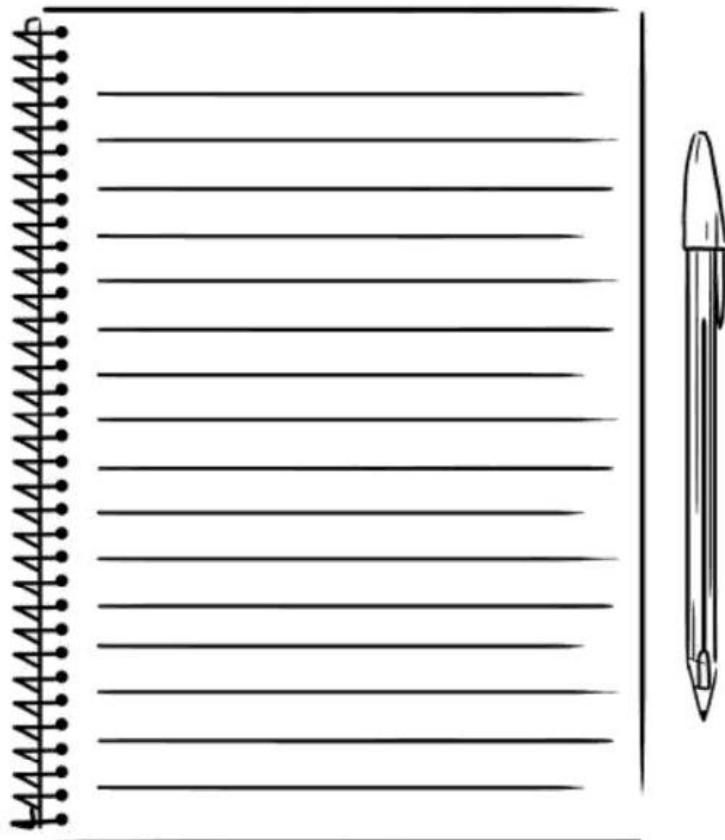
44º DIA

Quais são as pessoas que
estão com você nesta
vida para o que
desejar?



45º DIA

PEGUE UM CADERNO OU BLOCO DE NOTAS
DE CELULAR E ESCREVA AS DECISÕES QUE
VOCÊ NÃO TOMOU QUE PRECISA TOMAR.



46º DIA

QUAL É O SIGNIFICADO
QUE VOCÊ DÁ PARA
OS FATOS QUE
ACONTECERAM NA SUA
VIDA ESTA SEMANA?
OBSERVE QUais SÃO
OS PROBLEMAS QUE
VOCÊ CRIA E OS QUE
REALMENTE EXISTEM.

47º DIA

Num momento de estresse e tensão,
experimente este exercício:
*feche os olhos e tente colocar um
sorriso no seu rosto. Se sente melhor?*



48º DIA

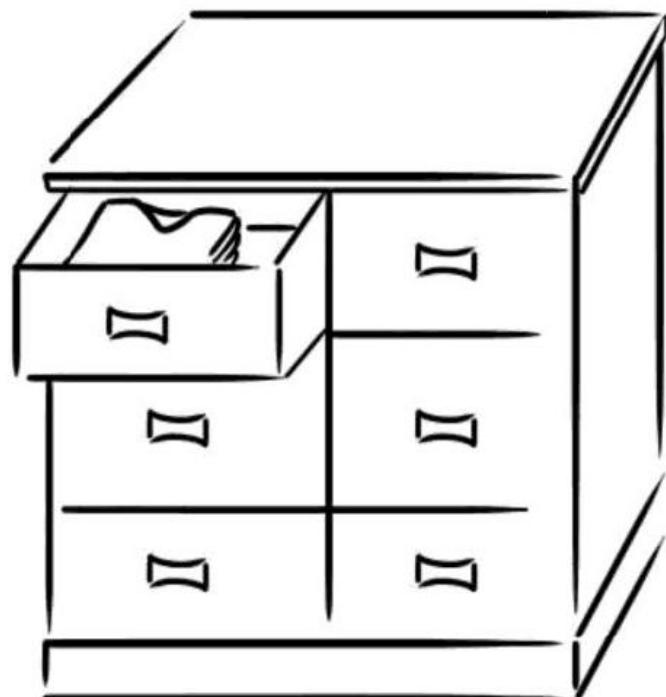
Alongue-se! Essa é uma atividade física que você pode fazer em casa, no trabalho...

Traz bem-estar e relaxa.



49º DIA

ESCOLHA UMA GAVETA DO SEU ARMÁRIO
E PROPORNA-SE A ORGANIZÁ-LA HOJE.
ORGANIZAÇÃO EXTERNA ORGANIZA
VOCÊ INTERNAMENTE TAMBÉM.



50º DIA

Proposta do dia: separe o que são pensamentos reais e concretos daqueles que são mentiras que a sua mente cria.



51º DIA

ANTES DE FAZER
UMA COMPRA
POR IMPULSO,
PERGUNTE-SE: EU
PRECISO MESMO
DISSO? ÀS VEZES
NOS ILUDIMOS
COM O PRAZER
TEMPORÁRIO DO TER.

52º DIA



Pense em uma pessoa com quem você está sempre brigando. Qual é a razão de tanto conflito e sua parcela de responsabilidade nesse atrito?

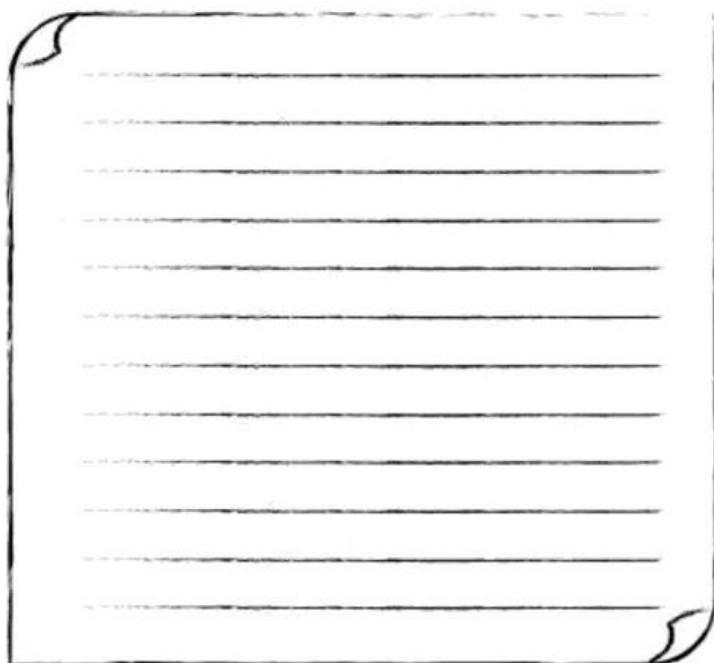
53º DIA

PROGRAME UMA VIAGEM COM UMA
PESSOA QUE TE FAZ MUITO BEM.



54º DIA

FAÇA UMA LISTA DOS
CINCO DIAS MAIS
FELIZES DA SUA VIDA.

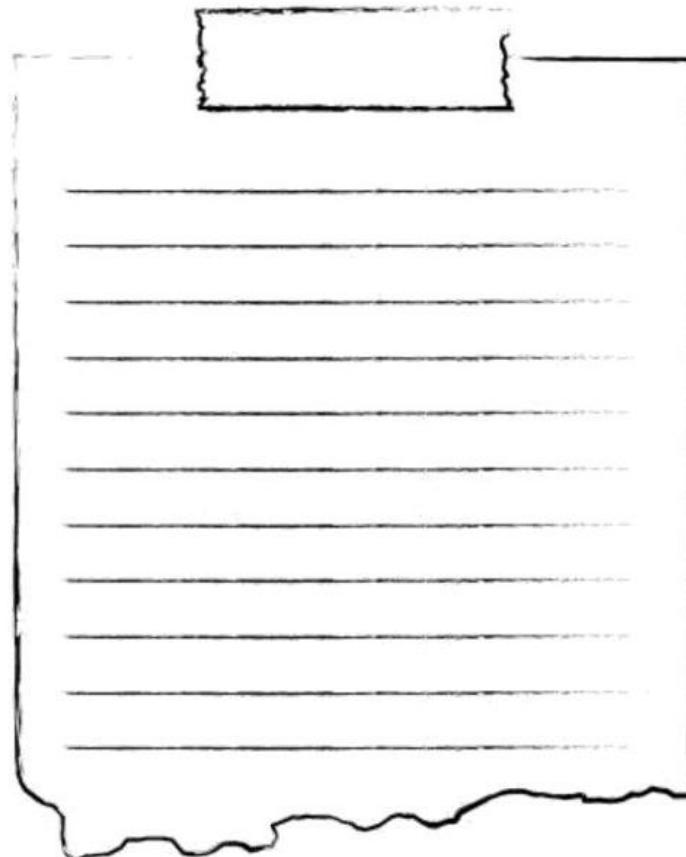


55º DIA

COMO VAI A SUA SAÚDE
ESPIRITUAL? O QUE VOCÊ TEM FEITO
PARA ALIMENTAR SUA ALMA?

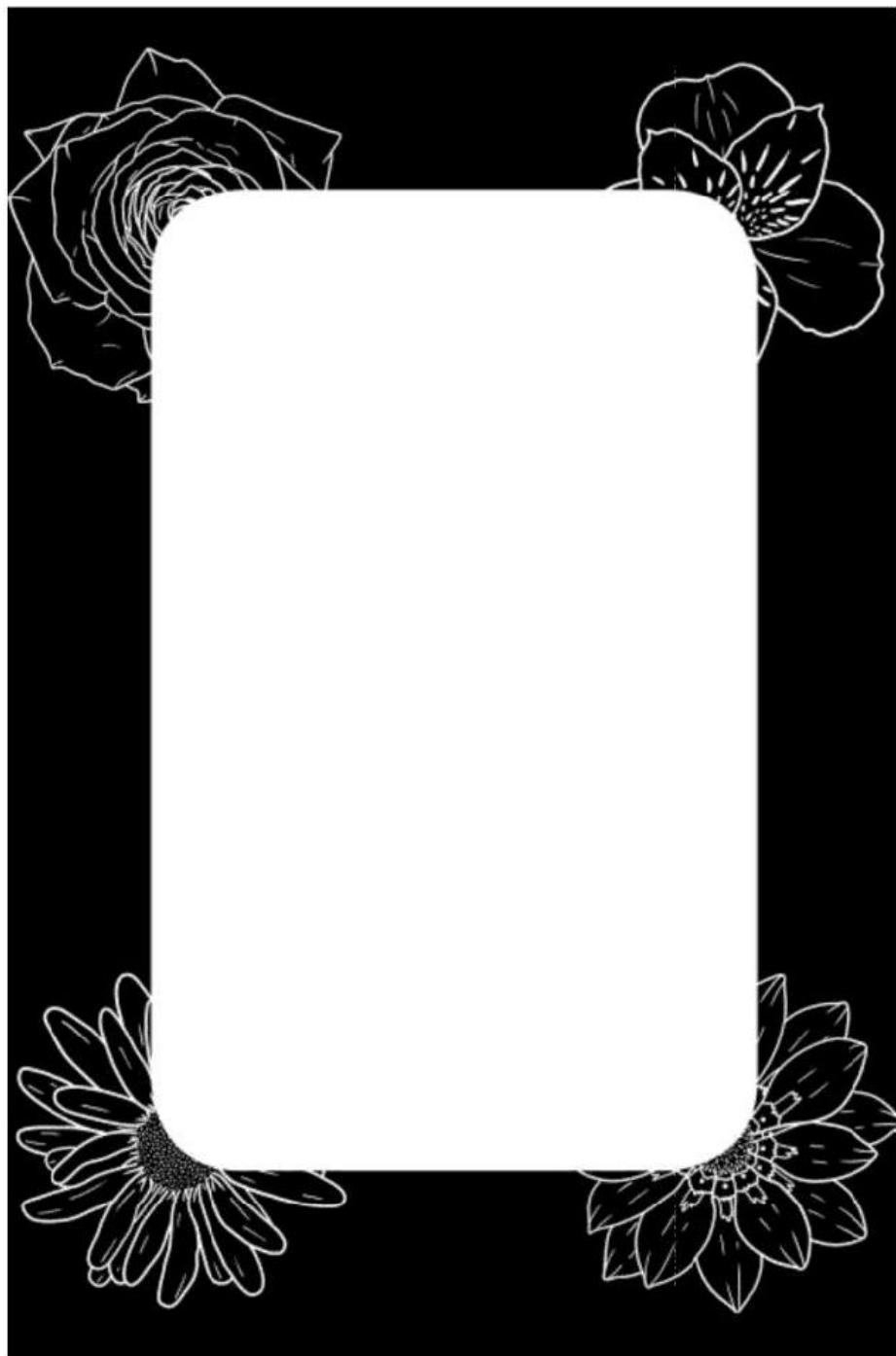
56º DIA

Hoje, não poste nenhuma foto ou comentário nas redes sociais. Desconecte-se da necessidade e ansiedade de ter curtidas. Escreva como se sente no final do dia.



57º DIA

*Como você
gostaria que
fosse a sua
vida daqui
a dez anos?*



58º DIA

Comece algo
hoje que você
está adiando há
tempos. Não
tenha medo de
ser um iniciante.

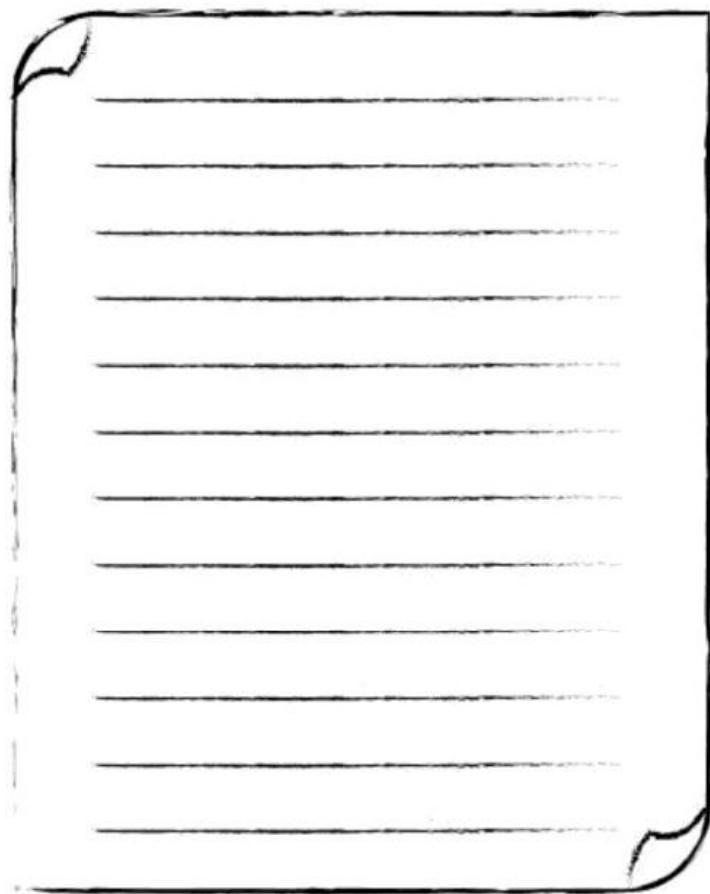
59º DIA

Pare de odiar você por tudo
aquilo que você não é e comece a
amar tudo aquilo que você já é.

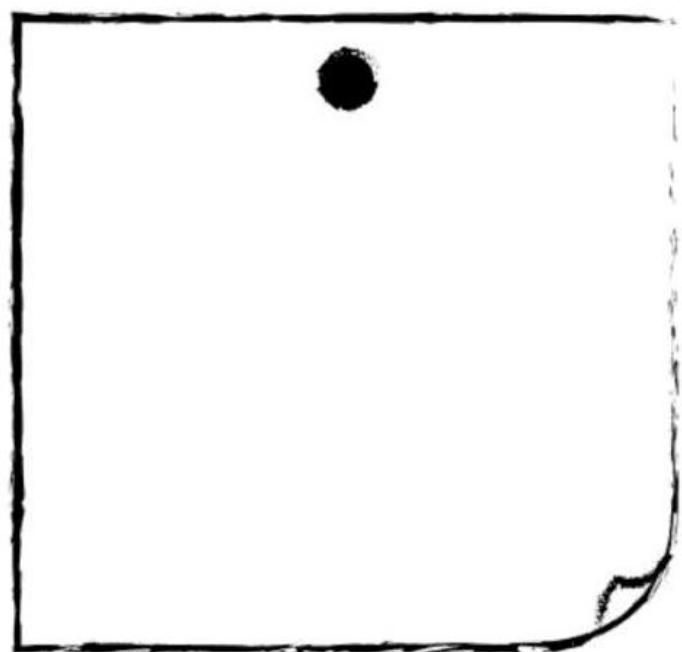


60º DIA

Pense no seu dia a dia e faça uma pequena lista sobre sua rotina. Isso te ajudará a ter consciência do que realmente faz ou deixa de fazer.



61º DIA



QUEM FOI A PESSOA QUE FEZ TODA
A DIFERENÇA NA SUA VIDA HOJE?
CONTE TAMBÉM O PORQUÊ.
E QUE TAL AGRADECÊ-LA?

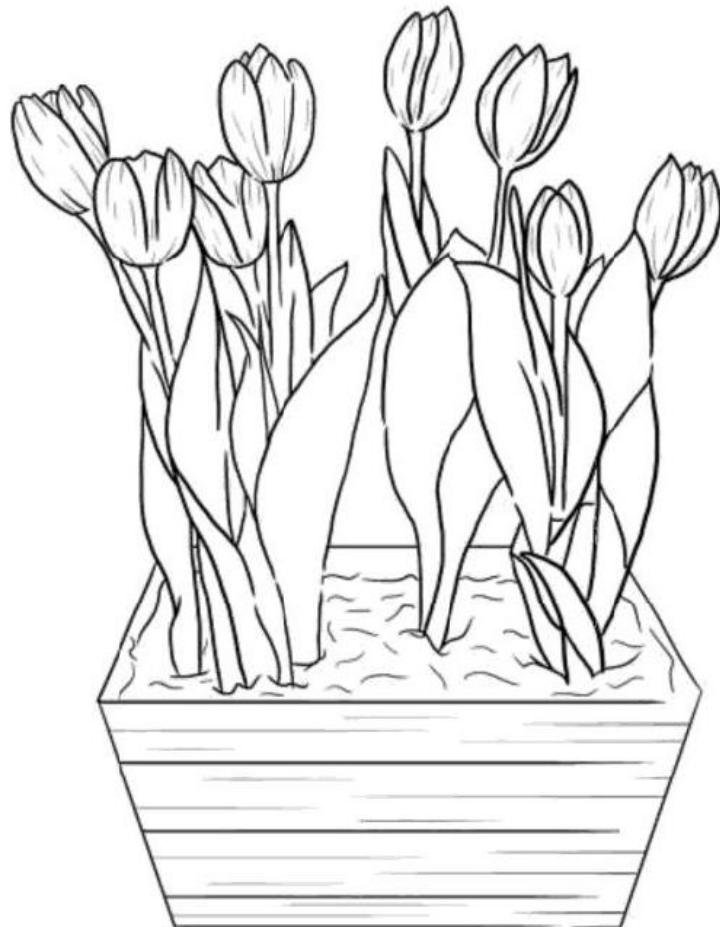
62º DIA

USE SEU PODER DE
IMAGINAÇÃO PARA
CRIAR UMA TELA COM
TUDO O QUE VOCÊ
QUER PARA SUA VIDA.
VOCÊ PODE PINTAR,
DESENHAR, ESCREVER,
FAZER COLAGENS.



63º DIA

Compre flores para sua casa e
ilumine seu dia com a beleza e as
boas vibrações da natureza.



64º DIA

Você investe uma parte do que ganha regularmente?

Se a resposta for não, assuma esse compromisso com o seu futuro.



65º DIA

LISTE AS COISAS QUE VOCÊ GOSTA DE FAZER
QUE NÃO ENVOLVEM TECNOLOGIA.
