



# EN EL DOJO...

## 1. ME DESCALZARE Y ESPERARE EN SILENCIO

DE ESTA MANERA CONTRIBUYO A MANTENER LIMPIO MI LUGAR DE ENTRENAMIENTO Y RESPETO CUALQUIER ACTIVIDAD QUE ESTE TENIENDO LUGAR

## 2. SALUDARE AL ENTRAR Y SALIR

ASI MUESTRO MI RESPETO A MI LUGAR DE ENTRENAMIENTO, DANDO GRACIAS POR TENER UN LUGAR DONDE DOY LO MEJOR DE MI Y COMPARTO MOMENTOS UNICOS CON GENTE ESPECIAL

## 3. SI HAY ALGUN INSTRUCTOR PEDIRE PERMISO

SER CORTES CON LA PERSONA QUE ESTA ENCARGADO DEL DOJO EN ESE MOMENTO, COMO RECONOCIMIENTO DE LA RESPONSABILIDAD QUE TIENE. ESA PERSONA ES LA QUE TIENE UNA VISION GENERAL DE LO QUE SE VA A HACER Y LO QUE ESTA PASANDO

## 4. CUIDARE MIS COSAS

MIS PROTECCIONES, MI CINTURON, MI KIMONO, CUALQUIER COSA QUE USE PARA ENTRENAR DEBE SER CUIDADO YA QUE EL VALOR QUE TIENE NO ES EL ECONOMICO, SI NO EL QUE ES UNA HERRAMIENTA DE MI APRENDIZAJE Y A TRAVES DEL CUAL ESTOY SACANDO LA MEJOR VERSION DE MI MISMO

## 5. CUIDARE A MIS COMPANEROS

TENER A ALGUIEN QUE QUIERA SUDAR, SANGRAR Y ESFROZARSE CADA DIA A MI LADO ES DE AGRADECER. NO TENGO NADA QUE DEMOSTRARLES A MIS COMPANEROS, SOLO A MI MISMO. CUANDO A MI COMPANERO LE HAGA FALTA ESTARE AHI PARA ELLOS, AL IGUAL QUE ELLOS ESTARAN PARA MI

## 6. ESCUCHAR Y CONTESTARE CON EDUCACION

SI ME ACOSTUMBRO A PRESTAR ATENCION INCLUSO EN LO QUE CREEMOS QUE YA SABEMOS, PODEMOS VERNOS SORPRENDIDOS DE VER Matices QUE NOS LLEVEN A PERFECCIONAR LO QUE YA SABEMOS, O INCLUSO HABITUARNOS A ESTAR PRESENTES EN LOS MOMENTOS MAS COTIDIANOS Y SER MAS OBSERVADOR.

## 7. ME ESFORZARE AL MAXIMO

LO DIFICIL NO ES SUPERAR UNA PRUEBA, O SACAR TU MEJOR VERSION CUANDO ESTES BAJO PRESION. LO DIFICIL ES SACAR TU MEJOR VERSION CUANDO NO HAYA NADA EN JUEGO, CUANDO NO HAYA NADIE MIRANDO. SI NOS ACOSTUMBAMOS A LO DIFICIL, CUANDO ENCONTREMOS ALGUN OBSTACULO LO SUPERAREMOS CON FACILIDAD

**SI ME CONTROLO A MI MISMO, PUEDO CONTROLAR LAS SITUACIONES EN LAS QUE ESTOY.  
SI CONTROLO ESTO, PUEDO CONTROLAR EL RUMBO DE MI VIDA**