



## 3 Técnicas Que Funcionam

Mini-Guia Prático | Luso Dojang



### Porque É Importante?

**90% dos conflitos podem ser resolvidos sem violência**

quando aplicamos as técnicas correctas. No Hapkimudo, aprendemos que *"vencer sem lutar"* é a maior vitória.

1

### **Baixa o Tom, Controla o Ritmo**

**Como fazer:** Fala mais devagar e num tom mais baixo que a outra pessoa.

**Porquê funciona:** O cérebro humano tende a espelhar o comportamento. Se estás calmo, a outra pessoa acalma.



**Dica Hapkimudo:** Respira fundo antes de falar - usa a respiração para controlar a energia da situação.

2

### **Escuta Activa + Validação**

**Como fazer:** "Entendo que estejas frustrado porque..." e repete o que a pessoa disse.

**Porquê funciona:** As pessoas acalmam quando sentem que são ouvidas e compreendidas.



**Princípio Marcial:** Como na arte, primeiro observa, depois ages. Compreende antes de responderes.

3

### **Redireciona para Soluções**

**Como fazer:** "O que achas que podemos fazer para resolver isto?" ou "Qual seria a solução ideal para ti?"

**Porquê funciona:** Mudar o foco do problema para a solução, criando colaboração em vez de confronto.

**∞ Filosofia Do:** Transforma a energia negativa em movimento positivo - redireciona em vez de resistir.



### **O Resultado**

Estas 3 técnicas, quando aplicadas em sequência, resolvem a maioria dos conflitos sem escalada.

**"A verdadeira força está em transformar inimigos em aliados"**



### **Quer Aprender Mais?**

Na Luso Dojang, desenvolvemos não apenas técnicas físicas, mas também o controlo mental e emocional necessário para aplicar estas estratégias na vida real.

 **Treino prático de desescalamento**



**Desenvolvimento do autocontrolo**



**Filosofia aplicada ao quotidiano**



### **Contacta a Luso Dojang**



**Telefone:** 929 111 755



**Email:**

lusodojang@gmail.com



**Instrutor:** João Castro



**Aula experimental gratuita disponível**