

Salve, pessoal! Sejam todos muito bem-vindos a mais um vídeo aqui no Reservatório de Dopamina. Obrigado pela sua presença. Preciso agradecer, antes de mais nada, por vocês assistirem o vídeo até o final. Eu olhei uns vídeos para trás, eu falo para vocês comentarem se vocês estão assistindo até o final e, surpreendentemente, um monte de gente me assiste até o final. Vídeos de 50 minutos, eu ali falando um monte de coisa e a galera fica assistindo mesmo. Então, muito obrigado por você me acompanhar nessa jornada e entender o raciocínio. Por que eu faço questão de começar esse vídeo agradecendo esse ponto específico? Porque nesse vídeo, especificamente, eu preciso que você fique até o final dele, porque a gente vai fechar um círculo aqui de raciocínio.

Então você teve, digamos, a gente teve vários pequenos círculos se fechando em cada um dos dois, três vídeos anteriores e agora a gente vai ter um círculo maior que vai se fechar em volta dos outros círculos pequenininhos. Então a gente vai fechar uma grande ideia pano de fundo que destaca e dá mais contraste ainda aos vídeos anteriores. Então os vídeos anteriores estão aqui no eixo Z, estão aqui e a gente vai fazer um vídeo plano de fundo agora que vai destacar ainda mais os vídeos anteriores. Eu sei que isso é meio esquizofrênico pensar, mas acho que eu já falei aqui em outras aulas, eu tenho umas paradas assim, tá? Eu vejo as coisas, é meio estranho isso, até eu ter que ir num neurologista, eu acho, um dia, eu consigo enxergar umas paradas assim. Quando eu vou dar aula, por exemplo, quando eu for fazer seleção de mestrado ou doutorado, quando eu vou explicar um tema que eu preciso de uma organização mental muito maior, vocês vivem na aula como eu estudo, eu estudo montando slide, eu estudo montando aula.

Tem momentos que eu vou explicar um determinado tema que eu me imagino dentro do slide, subindo nas flechas e deslizando nas imagens, é meio louco assim, eu me imagino dentro dos slides. Então, só pra vocês saberem porque na minha cabeça tá desse jeito organizado. Então, eu tento externalizar pra vocês e talvez não faça sentido nenhum e vocês me achem meio maluco, mas é assim. Bom, vamos lá. Da onde que saiu esse vídeo pessoal? Eu preciso justificar vocês. Eu tenho uma organização, um pequeno cronograma, mais ou menos, das ideias dos vídeos que eu quero fazer aqui pra vocês e esse vídeo aqui não estava programado pra sair hoje. Na verdade nem existia esse vídeo no cronograma. Eu fui atender um cliente de consultoria, eu presto algumas consultorias de performance, de lifestyle, de ajuste de vida, não diria que é uma terapia porque às vezes eu vejo as pessoas uma vez por mês e tal, enfim, vem os empresários me procurar para entender o comportamento deles e eventualmente aumentar a performance e lucratividade.

Ele é um cara fora da curva, ele é um dos top tranquilamente 10 no continente americano do mercado. É um cara que dá até medo de falar, com medo de que o cara vai achar entediante o que você está falando. É um monstro gigantesco. Então eu estava conversando com ele esses dias, e ele me trouxe um raciocínio de como ele organiza a vida dele e a visão dele de mundo e principalmente futuro e porque ele faz o que ele faz e da forma que ele faz é um cara super bem sucedido não só no sentido financeiro, mas no sentido de resolução de vida mesmo ele me citou algumas bibliografias que eu vou deixar aí pra vocês, eu vou comentar nesse vídeo aqui os nomes e eu ignorei aquilo inicialmente.

Eu tenho outra coisa, vocês viram a aula da montanha, a aula 2, talvez 4, 2 ou 4, lá no primeiro mês, lá em janeiro. Tem uma aula chamada montanha. Como é que eu vejo os conteúdos da minha vida? Eu me enxergo como se fossem montanhas que eu tenho que escalar para ir adquirindo mais conhecimento. Então, por exemplo, se você chegar a estudar determinados tipos de conteúdos, um exemplo, você tem que saber o mínimo de neurofisiologia, que é as aulas do capítulo do livro que tem ali, potencial de ação, sinapses, neurotransmissores, etc.

Que é bioeletrogênico, né? Então, se você quer entender determinados artigos científicos e tonalidades de neurociência, você tem que saber neurofisiologia. Então, você tem que subir os artigos a uma montanha aqui e tem a montanha menorzinha. Você tem que subir na primeira montanha, que é entender o básico de neurofisiologia, como que acontece um sinapse, como que acontece um potencial de ação, pra depois você entender a montanha maior, você não tem como pular pra montanha maior, senão você vai cair, não vai entender nada. Eu tenho isso organizado na minha cabeça como se tivesse na minha vida umas esteiras, tem uma esteira vindo com várias montanhas, eu tenho que ficar subindo essas montanhas, umas menores, umas maiores, tem uma montanha grandona que tá lá no fundo, na minha cabeça, eu sei que isso é meio louco, não sei se isso faz sentido, para vocês, talvez vocês estejam rindo de mim nesse momento, mas é o jeito que eu vejo as coisas.

Então tem uma montanha grandona lá no final que eu quero estudar, talvez daqui 5 ou 8 anos, um pouco mais de antropologia, sociologia, deixando embutido nisso neurociência, para entender comportamento de manada, etc. Mas isso vai ser mais para frente. Então, só para vocês terem uma ideia, tem isso. Antes tem outras pequenas montanhas. Eu quero estudar mais microbiota, eu quero estudar, voltar um pouco para neuroquímica, eu quero estudar o cérebro social, eu quero estudar algumas áreas ainda um pouco melhor no cérebro, a área motora, eu quero entender um pouco melhor. Então, tem grandes e pequenas montanhas que tem na minha frente para eu entender. Foras que vão surgindo, né?

Obviamente, com a demanda. Esse aí, quando eu estava na consultoria com o cara, opa, quando eu estava na consultoria com o cara, é uma montanha que eu não queria na minha esteira, mas botaram na minha frente. E eu estava ignorando esse assunto por dois ou três dias veementemente, ignorando, tipo, eu não quero pensar nisso, eu não quero pensar nisso, e aquilo ali, tipo, sussurrando no meu ouvido assim.

Porque no fundo a minha cabeça de alguma forma sabia que se um cara chega a uma conclusão sobre um tópico específico, que é sucesso e performance, que a gente vai falar hoje, né, caso eu não tenha falado o título, daí vocês devem ter visto, sucesso e performance e tal. Se um cara desse tamanho chegou nessa conclusão, aquilo ficou na minha cabeça, cara tem que olhar, é tipo puta como é que eu não vou olhar, o cara olhou ali, como é que eu não vou olhar também, preciso olhar o que tem, sabe o que é olhar? É isso que você vai nos vídeos, por exemplo, o vídeo do livre-arbítrio, a aula qual é o seu suco, todo mundo tá falando que é legal, você vai lá olhar, às vezes você não concorda com tudo, às vezes você entende de um jeito que você acha melhor pra você e tudo bem, pega um pedaço e aplica na sua vida, o resto você ignora, é assim que funciona. Eventualmente você volta e assiste outra parte e agora aquela parte que inicialmente foi legal não é mais, mas outra é devido ao teu contexto e assim sucessivamente, é assim que funciona os conteúdos aqui da RD E eu pensei, puta, mas eu tenho que olhar essa montanha aí, cara Como é que eu vou ignorar a montanha? O cara subiu a montanha e deu boa, como é que eu vou ignorar essa montanha?

Aí eu pausei as coisas, num ato de obsessão. Eu tenho os traços de TOC, transitor no obsessivo compulsivo, que complica um pouco o meu lado às vezes. E esse foi um deles. Eu fiquei obcecado. Um dia eu não consegui fazer nada, assim. Meu dia foi um perdido, entre aspas, porque eu precisava entender esse conteúdo. É que não é um conteúdo, entende? Isso que é o louco, eu precisava entender a forma que ele pensa. Mandeí uma mensagem pra ele, ele me falou alguns nomes, eu fui atrás, vou falar aqui nesse vídeo pra vocês, e eu fiquei uma manhã inteira, em meia tarde, obcecado, nem comi quase aquele dia, estudando esse tópico, querendo entender a cabeça dele. E olha que louco, cara, eu encontrei alguns dados bem interessantes mas não é eu não quero nem que você se atente aos dados que eu encontrei vou dar os nomes aqui depois procuram se quiser eu quero que vocês entendam a big picture sabe o grande intervalo a grande janela a grande fotografia quero que vocês olhem o detalhe da fotografia que vocês entendam, não quebra a

cabeça inteira.

E por isso que eu estou falando que vai fazer um contraste e destacar ainda mais as 3, 4 aulas anteriores. Bom, vamos lá. O tópico é excelência. O título dessa aula se chama a trivialidade da excelência. E olha que título poderoso, cara! Olha que união perfeita de frases! A trivialidade da excelência. O que significa isso? Essa frase pode ser interpretada de diferentes formas. Primeiro, que excelência é trivial. E segundo, que alcançar a excelência pode ser algo trivial. Não necessariamente a excelência é trivial, mas alcançar a excelência pode ser trivial. O que é trivial? Um dano comum. É algo comum.

Eu vou tentar explicar pra vocês o porquê que esse título faz muito sentido e por que que isso tem a ver com as outras aulas, principalmente a aula de a sociedade emburraça a concorrência e do aprendedor ao fazedor. Bom, primeiro ponto. Primeiro ponto, na aula de como ter motivação para treinar, eu introduzi vocês a um nome da psicologia da história, perdendo só para o William Wundt, que fundou a psicologia experimental. O James, nos Estados Unidos, é considerado o pai da psicologia americana, então é um cara que desenvolveu uma série de trabalhos envolvendo uma série de coisas. Naquela aula específica eu mostrei pra vocês o que o William James fez relacionado à capacidade que os nossos estímulos periféricos conseguem modular a nossa capacidade central, as nossas circuitarias centrais. Então lá, a grosso modo, eu falei assim, ó, o William James ele fala que se você tiver uma ativação periférica, isso vai subir para o seu cérebro e pode gerar motivação em você. Então você pode usar o seu sistema nervoso autônomo para ter motivação para treinar.

Assistam lá depois. Só que o James, ele tinha também uma certa paixão por estudar pessoas de sucesso. E quando você for olhar na história da psicologia, no estudo comportamento, e principalmente agora com a adventa das neurociências, existem vários teóricos e vários pesquisadores que tentam entender porque uma pessoa que tem sucesso em alguma coisa, excelência em alguma coisa e outras não. Quando se diz em alguma habilidade, ou algum tipo de performance física, intelectual, artística, qualquer coisa assim. O James, ele argumentava, e olha que interessante, parece que é as aulas passadas, eu não sabia desse tópico de pesquisa dele até então, ele argumentava que existe um hiato entre o potencial e a concretização de uma determinada habilidade, então existe um hiato entre as duas coisas, que é do aprendedor ao fazedor, não adianta nada você que está aí no outro lado da tela ter potencial, se você não fizer, você é uma Ferrari que tiraram os pneus e jogaram num galpão abandonado no meio do mato. Ninguém vai ver você, você não vai ser útil pra nada, mesmo você tendo um puta de um motor, um puta de um chassi e uma tecnologia gigantesca dentro. Se você não tem o pneu e tá dentro de um galpão abandonado no mato, não interessa o seu potencial. Se você não concretizar aquilo que eu falei na aula do fazedor, não adianta nada ser super inteligente e super criativo. Se você não concretizar, tornar algo palpável ou abstrato, não interessa tanto para a sociedade e muito menos para você no quesito de performance. Não adianta nada ter potencial.

Ah, vem aquele cara que tem potencial, contrata ele. Não quero contratar o que tem potencial, quero contratar o que faz. Está ali, colocando a mão na massa. O James falava isso, ele falava que existe um hiato entre o potencial e a concretização. E ele argumentava, baseado nos estudos que ele fez, que a maioria das pessoas vive muito abaixo do maior potencial que elas poderiam atingir. Então ele diz que a maioria das pessoas atinge um comportamento de excelência e de sucesso muito abaixo de onde poderiam chegar, dada as capacidades que aquelas pessoas têm. Ou seja, se você adicionasse um componente de consistência, um componente de tempo, você poderia somar muito mais do seu comportamento e o seu resultado até o nível de atingir excelência.

O que é excelência? Você vê muitas vezes as pessoas falando que a pessoa é excelente em algo. Ou quando você vê um estudante que estuda um tópico específico, você pode falar, pô, essa pessoa é excelente, ela performa, ela é uma pessoa de excelência naquilo. Quando você ouve a

palavra excelência, é natural para muitas pessoas, não sei se para você que está aí do outro lado da tela, e me acompanha até o final, por favor. Eu não sei se é para você que está aí do outro lado da tela, é natural pra muitas pessoas atribuir uma característica de dom. Então a pessoa tem um dom específico e por isso que ela alcançou a excelência.

Tem um cara chamado Francis Galton, ele fez um monte de merda no sentido de produção intelectual, quer dizer, pra época talvez tivesse sentido, hoje a gente sabe que ele queria, de certa forma, modular ali uma sociedade, ele criou alguns conceitos como, por exemplo, eugenia e etc. Mas não é isso que a gente quer falar dele. O Galton foi um dos primeiros caras que estudava determinadas populações e falava que existia um dom. Então ele defendia fortemente que as pessoas alcançavam a excelência por meio do dom. O seu primo, um sujeito chamado Charles Darwin, era primo do Galton, eles eram primos. Ele falava que não, o Darwin falava não. A excelência é alcançada pela repetição exaustiva de trabalho. Assim que a gente alcança a excelência.

Pela repetição exaustiva de trabalho. Então a gente vê que esses tópicos de excelência, será que um cara que é excelente em alguma coisa tem dom ou ele é esforçado e chega e desenvolve a excelência? Ele já é um tópico de debate há relativamente bastante tempo. A questão é, vamos definir o que seria excelência aqui, afins pedagógicos e para delimitar o nosso debate. Vamos dizer que excelência é a manutenção constante de um comportamento ou de uma habilidade superior à média. Por que a palavra constante é importante? Porque não é um ato fruto do acaso. Então, uma pessoa que tem excelência em um determinado tipo de comportamento, em um determinado âmbito da vida, ela mantém aquilo com constância, portanto não é um acaso.

Saca? Não é o jogador que ganha uma partida, é o que ganha na média várias partidas, e assim sucessivamente. Quando a gente estava conversando sobre excelência com esse meu cliente, ele falou assim, ele falou, Aslen, eu vou te mandar uma indicação de um livro que chama Grit. Eu não sei se ele tem em português, mas é um livro chamado Grit. Acho que é garra na tradução. Garra. Eu vou deixar aqui embaixo o livro, se tiver em português, ou deixo a versão em inglês. E ele comenta nesse livro que basicamente a autora na realidade, ela argumenta que a excelência só pode ser fruto de alguém que tem garra por alcançar um determinado objetivo.

A gente vai trabalhar melhor esse conceito aqui e depois eu fui procurar a autora do livro e ela é uma puta de uma cientista. Tem vários artigos publicados em várias revistas e tal, bem maneiro. Mas olha que interessante, eu fui ler o livro em um dia, meio dia, 75% do dia, eu li o livro inteiro, fiquei alucinado lendo. cita em determinada altura do livro um sujeito chamado Daniel Chambliss, que é um sociólogo, se eu não me engano, que por muito tempo estudou atletas de elite. Então ele queria entender porque e como determinados atletas olímpicos chegavam àquele nível de excelência. Porque quando você for ver a excelência de uma habilidade física, não existe melhor lugar para você olhar para atletas olímpicos.

Eles são a nata, o creme de la creme. Porque para você diminuir 1 segundo do recorde na corrida de 100 metros, você tem que trabalhar tranquilamente uns 5 anos para diminuir 1 segundo. É o que o Bolt fala, o Bolt, o corredor, ele falava, eu trabalhei 1 ano, 2 anos me preparando para correr 10 segundos. Cara como é que pode um atleta chegar nesse nível de excelência? Um nadador, o cara que vai saltar, o negócio com barra, como é que eles chegam naquele nível de precisão comportamental usando toda a sua capacidade fisiológica, não bebendo, comendo pesado, comendo tudo pesadinho direitinho, com tantas horas de sono, controlando o estresse, treinando o dia inteiro, cuidando da cabeça, cabeça de um atleta olímpico, cara, o cara, cara, vocês me mandam todo dia na caixinha, ah mas eu estudo pra concurso, fico ansioso na hora da prova, beleza, mas imagina um atleta olímpico, é tipo você fazer um enem dentro de um estádio, com as pessoas te olhando e transmitindo na TV.

Você tem que passar no ENEM, cara. Tá todo mundo torcendo por você, os caras votaram os bars pra te assistir, você tá fazendo o ENEM enquanto tá todo mundo te ouvindo e aplaudindo. Imagina a pressão desses caras, a cabeça deles. Um atleta olímpico atinge o nível de excelência em vários filtros, em várias camadas física e emocional, controle cognitivo, controle atencional etc. Esse sujeito, o sociólogo Daniel Chambliss, ele ficou seis anos estudando nadadores olímpicos para tentar determinar e entender o que que transforma um nadador no nadador campeão, porque ele é, o que que determina a excelência daquele nadador. Dom, inclusive, em várias entrevistas ele fala que estava procurando o dom das pessoas. Porém, o Daniel Chambliss publicou um estudo, eu fui atrás do estudo original, vou deixar linkado aqui pra vocês, o livro cita esse estudo, mas eu fui atrás do estudo original. Não é um estudo com várias análises, não sei o que, o cara é um estudo descritivo, ele acompanhou a galera e tirou as conclusões dele.

É bem interessante o que ele encontrou. Segundo esse autor, no finalzinho do estudo, vocês vão lá no finalzinho do estudo e olhem o ponto 3 lá que ele fala. Ele tem uma frase no ponto 3, que ele fala que a excelência é uma das conclusões do estudo dele, acompanhando nadadores por anos. Ele fala que a excelência é mundana ou trivial. Por isso o título desse vídeo. A excelência é mundana. Olha que coisa forte, cara. Eu não sei se vocês têm noção desse raciocínio. Eu não sei se vocês têm noção desse exercício. Isso abre uma janela na nossa cabeça que a gente nunca antes havia imaginado. Eu sei que muitas vezes eu falo, mas isso é óbvio, não sei o quê. Mas, cara, saca a construção. Eu não sei se vocês fiquem empolgados igual eu, mas eu fiquei muito empolgado no dia que eu vi isso. Cara, eu fiquei muito empolgado. Eu tive vontade de quebrar tudo. Eu li essa parte aqui, essa palavra, a excelência é mundana.

Aí ele continua, a excelência é acompanhada por fazer coisas que não tem nada de excepcional quando separadas, mas que são realizadas de forma consistente até que se tornem habitual. O livro traduz essa conclusão para a seguinte frase. E aí eu quero que alguém de vocês que está assistindo transcreva essa frase e coloque nos comentários. Todo mundo comenta essa frase aqui nos comentários porque ela é maravilhosa. Eu coloquei inclusive de pônei de fundo do meu celular essa frase. Olha a conclusão. Presta atenção.

As mais impressionantes façanhas humanas são, na realidade, o agregado de inumeráveis elementos isolados e cada um dos quais, em certo sentido, nada tem de extraordinário. As mais importantes façanhas humanas, ou seja, a excelência de um sujeito, é a união de várias coisas simples e cara, se você for ver, isso é muito louco porque se você pegar a vida de um atleta de elite e você gravar a vida dele inteira com uma câmera e depois você transformar num filme e assistir na velocidade 10 você vai dormir nos dois primeiros minutos se você assistir 40 anos da vida útil dele, de atleta. Você vai dormir nos dois primeiros minutos.

Digamos que você compactue 40 anos em 15 minutos. Nos dois primeiros você pega no sono de tédio. Por quê? Porque é igual. A vida do cara é igual. Provavelmente é ele indo pra casa, pro treino, sai almoçar com a família, sai jantar com a família, busca o filho na escola, volta pra casa. Aí um dia vai viajar mais longe, aí volta. E a vida dele fica ali. Se marcasse no mapinha onde ele passou, ia estar vermelho sempre mais ou menos do mesmo caminho ia ter poucas saídas daquela rota, numa viagem para um campeonato e tal por quê? porque não há nada mais difícil que realizar a mesma coisa todos os dias por isso que a excelência é trivial por isso que as pessoas falam tem que ter um jeito, tem que ter a fórmula ou é um dom porque sabe o que eu imagino? É tipo assim, você está em casa e aí você tem um dinheiro você tem 10 mil em dinheiro e você vai viajar e quer esconder esse dinheiro é tipo você esconder o dinheiro no lixo, onde ladrão nenhum vai procurar é isso, saca? As pessoas são tipo ladrão, você procura, abre o colchão e vê dentro do travesseiro, está ali, onde você menos pensou A excelência está onde a gente menos imagina que ela vai estar Que é justamente fazer a mesma coisa todo dia, por um tempo determinado Aí o cara procura a rotina perfeita, e eu vou fazer isso e não sei o que, vou...

Pornap, super Jack Coffee, arroz negro com aspargos e salmão na minha dieta. Cara, faz o básico vários anos, bicho. Você vai se transformar em alguém excelente na química, porque excelente ela tá na tua fuça, e você tá olhando lá pro outro lado, ela está aqui. Olha o poder disso, cara. Eu não sei se vocês... E é por isso que a sociedade emburrece a concorrência. Não é só por aquele raciocínio de você ter... Daria até para botar um bônus naquela aula agora. Não é só o raciocínio de você ser reforçado a fazer coisas burras, idiotas.

Festa e bebedeira e o legal é acordar tarde e xingar os pais e não sei o que. Usa droga e babolô. Não! Outras pessoas também tentam procurar a solução do problema em alguma coisa complexa. Na valha de Ocã. Na valha de Ocã. A melhor solução para um problema tende a ser a mais simples. Cara, a excelência é a simples repetição de comportamentos que nada tem de extraordinário vai treinar todo dia, não é uma coisa extraordinária ele treinar agora se você mantém isso por 5 anos, você vai virar um gigante com um mínimo de dieta adequada então, a conclusão desse estudo, desse cara pra mim eu nem vou ler as outras coisas dele, não quero nem saber mas isso especificamente, puta que pariu!

Eu nem sei se esse estudo é conhecido, sei lá cara, mas essa frase dele é maravilhosa. A excelência é o agregado de comportamentos que nada tem de extraordinário. Pra mim isso foi excelente. Olha que interessante. Outro ponto importante que ele encontrou nesses estudos é que muitos atletas de elite, de excelência, tinham um ambiente muitas vezes propício para isso. Então muitas vezes eles tinham parentes que eram atletas, alguém a padriou, um moleque ou uma menina incentivou a fazer aquele determinado esporte, esse é só um outro bônus aí que o Stu também encontrou. E ele também comenta, aí já é no livro, ela comenta, a autora do livro, ela comenta que as pessoas tendem a acreditar mais no dom, quando você pergunta, você chama umas pessoas e pergunta, você acha que aquela pessoa é muito bom naquilo porque? As pessoas tendem a falar que é dom porque é mais fácil.

Mais fácil você descaracterizar a outra pessoa e tirar a condição de que a pessoa está lá por ter feito coisas simples por muito tempo, que é o que mais ou menos você pode tentar fazer também, e atribuir isso a um dom que ninguém sabe explicar direito o que é. E que, digamos assim, já que ela tem o dom, ela conseguiu, portanto, não preciso fazer, porque é devido ao dom. Agora, no momento que eu falo assim a pessoa conseguiu porque ela é esforçada aí eu tô meio que dizendo que eu não sou esforçado porque eu não consegui, ou não cheguei nem próximo. Mais ou menos isso, tá?

Isso é normal, né pessoal? Vai ver aí, você que tá aqui no RD agora e tá começando a dar um gás na sua vida e organizar suas coisas. Primeira coisa que uma pessoa vai falar é porque... Qualquer coisa. Nunca vai ser porque você é esforçado preocupado sempre vai ser porque é que você trabalha e nem dinheiro você não tem dinheiro se não trabalha seu pai sua mãe que você sabe que não sei que nunca vai ser porque o legal que você decidiu se esforçar e organizar as coisas maneiro. Aí, um outro ponto interessante ainda desse livro, desse livro Grit, ela cita ali um estudo que foi feito em...

Eu até achei o estudo, vou deixar aqui embaixo. Ela discrimina a autora, né, vários estudos ali que são estudos relativamente antigos já. Tem um estudo aqui que ela cita que é da Universidade Harvard, que os pesquisadores resolveram... Assim, basicamente as pessoas queriam entender a força de vontade, o querer, a ambição, o desejo da pessoa de continuar em uma determinada tarefa difícil. Nesse estudo aqui, os autores pediram para 130 universitários saudáveis se exercitar numa esteira. 130 universitários saudáveis se exercitar numa esteira, só que eles colocaram a esteira numa inclinação absurda e numa velocidade X, que em média, pessoas daquela idade e daquele peso tendiam a aguentar 4 minutos.

E o teste era 5 minutos. Então, eles criaram um teste artificialmente, proposital para ser difícil.

Então, eles sabiam que uma população de pessoas saudáveis naquela idade, daquele sexo e naquele peso, em média, conseguiam correr naquela inclinação e naquela velocidade quatro minutos. Mas o teste tinha cinco minutos. Então, eles queriam basicamente analisar a resistência e a força de vontade desses sujeitos. Olha que interessante. O estudo viu que algumas pessoas desistiam com três minutos, outras com quatro, quatro e meio, e algumas aguentavam até o final.

Décadas depois, um psiquiatra chamado George Violant, ele perguntou para as pessoas daquele estudo, para os autores daquele estudo, aonde que estavam, ou se eles tinham os registros dos 130 voluntários que participaram daquele estudo. O estudo original foi feito em 1940, bastante tempo. Décadas depois, esse psiquiatra resolveu não, vamos chamar aquela galera e ver como é que eles estão hoje. Então ele tentou achar em todos os cantos do planeta, os 130 universitários, e ele queria ver como é que eles estavam. Por quê? Porque por alguma razão, naquele teste específico, alguns universitários desistiam com três minutos, outros com quatro e outros iam até o final. Então é interessante, cara. Será que aqueles que foram até o final naquele teste se deram melhor na vida? Será que os que desistiram mais fácil quando eram jovens, frente àquele teste da esteira, se deram pior na vida, esse psiquiatra tentou ir atrás e ele encontrou.

Ele encontrou não todos os participantes, mas alguns ex-participantes. E ele resolveu pedir para esses participantes, agora todos já com 60 e poucos anos, eles foram testados na faculdade, agora já com 60 e poucos anos, o psiquiatra pediu o histórico de vida, salário, trabalho, internação médica, exames, afastamento de trabalho, casamento, quantas consultas psiquiátricas eles tiveram, se utilizou medicamento ou não. O cara basicamente pediu o registro histórico médico de todos os sujeitos que fizeram aquele teste da esteira. O que ele percebeu? Que mesmo ajustando por determinados fatores de confusão, eles perceberam que o tempo na corrida, o tempo do teste da esteira, quando feito aos 20 anos, lá nos 60 anos, foi um indicador bastante confiável de equilíbrio psicológico na vida adulta, na velhice.

Isto é, parece existir uma correlação, e aí a gente não está dizendo que é causal, não é que correr mais na esteira lá aos 20 anos naquele teste de resistência e de força de vontade causou uma melhor saúde mental na idade adulta e na maioridade. Mas existiu uma correlação entre aquela molecada 20 anos eles tinham, quantos anos você tem que está assistindo aí? Deve ter uma galera de 20 anos assistindo. 25, 18... Aquela molecada que aguentou o limiar de percepção e de esforço, sustentou quanto maior foi o tempo na esteira, o maior eram os score de menos internação, não tomou tanto remédio, ganhou melhor, etc. Não significa que é causal, mas por alguma razão aquelas pessoas que resistiram a uma situação desconfortável foram estoicos. Inclusive o artigo cita o termo estoico, bem interessante, ele cita estoico.

Por alguma razão essas pessoas se deram melhor depois de um tempo. E essa pesquisadora, autora do livro, Grit, ela tentou criar uma série de... esses estudos e tudo mais porque na concepção dela, as pessoas de sucesso têm garra. E aí você vai me perguntar, Esmo, o que é garra? Primeiro, vamos entender. Essa pesquisadora, o nome dela é Angela Lee Duckworth. Esse é o nome da pesquisadora, Angela Lee Duckworth. Ela basicamente queria entender, o trabalho da vida dela é esse, ela quer entender o que que permite sucesso.

Então ela vai nas escolas e quer ver uma população de alunos e volta depois de cinco anos para ver quais alunos tiraram a melhor nota e o que que pode indicar que eles tiraram a melhor nota. Ele vai numa empresa e quer saber, hoje ela vai lá, bate uma foto da empresa, digamos assim, pega registro dos funcionários, idade, tal, tal, tal, tal, o que faz o CAR, depois de 5, 10 anos ela volta na empresa para ver quem está ganhando mais, quem foi demitido, se alguém fez alguma merda, quem que não se, quem está produzindo menos, e ela tenta ver nessas pessoas que alcançaram determinado tipo de sucesso, o que essas pessoas fazem, de fato, para chegar. Então se existe alguma coisa que prediz sucesso? Será que hoje eu tenho como ver numa série de dez estudantes na minha frente quem vai ser rico ou quem vai ter sucesso?

Não precisa ser rico, mas ter sucesso, ser respeitado, ter um bom trabalho, ter uma índole bem na praça, ser uma boa praça, as pessoas gostarem do seu trabalho, ser respeitado entre o público. E essa pesquisadora, a Ângela, falou que aquelas pessoas que vão ter sucesso na vida são as pessoas que têm garra. Eu sei que esse termo é meio coach, mas ela descreve o que é garra. Ela não só descreve o que é garra, mas ela também conseguiu construir uma escala validada. Ela rodou os experimentos, o teste de pi quadrado, aquele negócio matemático, para validar a escala de Gaha. Ela basicamente diz que Gaha ou Grit é a paixão e perseverança por objetivos a longo prazo. Isso é Gaha. Paixão e perseverança por objetivos a longo prazo. Aí a gente pode fazer uma relação com a aula qual é o seu suco dele é a liberdade.

Ele quer ter dinheiro ao ponto de ter liberdade. O que é liberdade? Fazer o que você quiser sem se preocupar se você vai ganhar dinheiro ou não. Então, alcançar uma liberdade financeira. Esse é o suco dele. Essa é a paixão dele, a paixão a longo prazo. É isso que guia o comportamento dele. Então, ele não tem paixão em trabalhar, ele não tem paixão em trabalhar, até a autora desse livro, eu sugiro que vocês leiam esse livro, que é bem legal, ela ensina a fazer uma pirâmide com bolinhas, onde a primeira bolinha da pirâmide tem que ser o seu maior objetivo a longo prazo, aí essa primeira bolinha se divide em três, que são os pilares que você precisa preencher para alcançar esse sustentar esse objetivo longo prazo e cada uma dessas três bolinhas se divide em outras três bolinhas que sustentam a existência desses pilares do meio sacou? Então você quer liberdade, o que você precisa liberar? Dinheiro? Você precisa trabalhar para ter dinheiro, você precisa de saúde para trabalhar então você vai organizando esses pilares para até chegar ao seu suco, ao seu objetivo maior. Aquela bolinha primária podia ser o suco. Olha como as coisas se conectam.

E essa pesquisadora, a Angela Lee, ela diz que nos estudos dela, um dos melhores preditores de sucesso é você ter garra, é você ter uma paixão e uma perseverança por objetivos a longo prazo. E aí você precisa saber o seu suco. Além disso, ela diz que você tem que ter resistência para alcançar, porque a excelência na visão dela também é a união de comportamentos que nada tem de extraordinário. Talvez você perceba isso, cara. Para quem mora no interior, assim como eu, provavelmente a pessoa mais rica da sua cidade é um trabalhador comum, que trabalhou 35 anos na padaria dele, no mercadinho, e a pessoa conseguiu construir um império, um mini império, pelo menos na perspectiva, se você for ampliar para o bilionário.

Mas a pessoa conseguiu construir uma vida rica, com família, com dinheiro, com carro, com casa, etc. Que às vezes tem até poupança, dinheiro investido. Então, segundo ela, a pessoa que vai alcançar sucesso é uma pessoa que tem garra, que é uma paixão por um objetivo maior a longo prazo, que na nossa comunidade aqui seria o seu suco, no nosso linguajar, a gente já tem o próprio dialeto aqui dentro. Você vai falar com outras pessoas, você tem que subir a montanha para alcançar seu suco e tem que ter o limiar de percepção de esforço para recompensar o processo, a pessoa vai falar, o que é isso, você está falando outra língua? Ninguém vai entender nada, mas nós aqui dentro nos entendemos. Então, você tem que saber qual é o seu suco e ter perseverança e paixão para alcançar o seu suco. E nesse meio tempo recompensa o processo, fazendo coisas simples, que nada tem de extraordinário, que com o tempo vai começar a surgir a tão sonhada excelência. Não existe fórmulas, cara. Tá no teu nariz.

Sempre estive no nosso nariz, mas a gente procura na internet e acha que não sei o que e tem uma ordem de dominação global que sabe como ter excelência e não contaram pra nós. Aí você fica olhando aquela galera que tem excelência na internet, e quando você conhece eles, você passa a merda, a rotina do cara é muito chata, eles fazem a mesma coisa todos os dias da vida inteira, trabalham e estudam, trabalham e treinam, não existe fórmula, sempre teve no teu nariz, tu é o ladrão que tá tirando o reboco da parede para achar o dinheiro e o dinheiro está na cama do gato. Você não viu, está ali em cima, você nem olhou para a cama do gato, é um lugar óbvio e você



não procura. É igual a excelência.

A gente nunca procura excelência nos lugares óbvios. Essa frase é minha, vou patentear. A gente nunca procura excelência nos lugares óbvios. E é lá que ela está. Certo? Então, a autora faz questão de trazer um livro que garra. Você fazer as coisas simples por muito tempo, sua paixão pelo seu suco, ela não é talento. Segundo ela, muitas pessoas com talento desistem e não alcançam a excelência. É por isso que excelência não precisa ter constância com o simples, com o básico. Aí ela diz que uma das melhores formas de você conseguir definir o que seria uma pessoa com garra, linta com a Carol Dweck, que é a pesquisadora de Stanford que escreveu aquele livro Growth Mindset, ou Mindset do... como é que é um termo muito mal entendido aqui no Brasil, mas a Carol Black basicamente mostra assim, eu já citei isso aqui em outras aulas, ela basicamente viu que se você elogiar a criança, as crianças vão fazer uma prova, e aí você pega um grupo de crianças e você parabeniza esse grupo pelo esforço, e o outro grupo de criança você parabeniza pela nota, aquele grupo que você parabenizou pelo esforço é diferente, você parabéns por ter tirado 10, e o outro parabéns por ter se esforçado e estudado, ignora a nota, só elogia o esforço, ou seja, você elogia o processo, não a recompensa final, por isso você tem que assistir aquela merda da aula do Recompensa e o Processo, porque vocês não assistem, daí vocês não entendem o que eu estou dizendo.

A Carol Dweck, ela mostrou que a criança que você elogia o esforço, olha como as coisas se encaixam, cara, eu fico maluco com isso, velho, a criança que você elogia o esforço, ela fica muito menos frustrada quando tira nota ruim, porque não importa a nota, importa ela ter executado o comportamento de estudar. E segundo essa autora aqui, a Angela, no livro Grit, um dos artigos que ela tem publicado, Quando você tem garra, quando você tem paixão por um suco, ela não fala o suco, né? Uma pena, ela não está no R&D, podia ter falado o suco. Quando ela fala garra, quando você está buscando o seu suco, e você gosta do processo, ou seja, você gosta de fazer vários comportamentos que de nada têm de extraordinário quando vistos isoladamente, você fica muito mais tolerante à frustração.

Por quê? Porque você sabe que o fracasso não é uma situação permanente. O fracasso não é permanente. Esse é o jogo, pessoal. Uma pessoa de sucesso é a pessoa que sabe que o fracasso não é permanente, então ela continua executando aquilo, independente de eventualmente cair. Você cai e continua. Aí eventualmente cai e continua. A excelência é absurdamente trivial. Não trivial no sentido de ser superficial, de ser banal. Mas ela é trivial no sentido do que constitui a excelência, o que sustenta a existência dela são comportamentos simples em essência, repetidos por muito tempo e aprimorados durante essa repetição.

Então parem de procurar a excelência nos lugares sofisticados. A excelência está no lugar óbvio. Está no óbvio, certo? Essa era a minha colocação aqui pra vocês. Espero que eu tenha convencido vocês. E aí entra, claro, naqueles pontos que a gente conversa sempre, que eu falo com vocês exaustivamente. Uma vida boa não é uma vida sofisticada necessariamente. Uma vida boa é uma vida que você consiga sustentar fazendo aquilo que você se propõe a fazer por muito tempo. Isso é uma vida boa. Parafaseando o marqueteiro do Steve Jobs, a simplicidade é o mais alto grau de sofisticação. Vocês percebem?

Vocês percebem? Vocês percebem isso? Agora, fora de pauta aqui pra nós. Fechei minha pauta aqui. Não vamos mais falar sobre a pauta. Vou usar uns 5 minutinhos do tempo de vocês, se vocês me permitem, pra uma reflexão. Vocês percebem que, no final das contas, todos os vídeos caminha... Eu não sei...

As pessoas vêm me falar isso, as vezes, sabe? O pessoal fala assim... Deixa eu até acender a luz aqui... O pessoal fala assim... Aslen... Papo reto aqui entre nós agora... Vou botar aqui mais perto... Papo reto entre nós aqui... As pessoas me falam assim... Aslen...

Você tem uma visão de um mundo simples, cara. Pra você, parece que você é como se fosse um macaco, sabe? Tipo assim, um bicho, tipo, cara, tendo o que comer, tendo umas crias em volta, ali, correndo pelado no gramado, e minimamente uma segurança contra a imprevisibilidade do mundo tendo um abrigo para fugir da chuva parece que pra você tá bom cara tá véi a real vou falar aqui pra vocês a soltura do vídeo talvez acabou o vídeo teoricamente então não sei se as pessoas estão assistindo aí comenta aí se você está assistindo a questão é que eu dei uma puta... minha vida deu uma puta virada, sabe? Eu nunca imaginei que ia acontecer isso, ia ter 26 mil pessoas assistindo o game. Só que isso não mudou o que eu vejo como filosofia de vida.

Saca? Cara, minha vida é simples. E eu quero mantê-la assim. Claro que eu vou me dar alguns luxos, já que, de alguma forma, a vida me presenteou com isso. Mas cara, a minha vida, velho, é assim, eu preciso de um lugar pra dormir, eu preciso de comida, eu preciso de alguns outros animais por perto de mim, pra eu não morrer isolado, fazer um filho, dois, ter alguém comigo na minha jornada e obter conhecimento, que é o meu pilar que mais me sustenta hoje é isso não é fazer malabarismo e não sei o que cara, a única coisa que eu quero é construir um corpo legal não é nem por estética é porque eu acho massa eu acho massa quando eu olho um atleta eu adoro olimpíadas eu acho massa, Crossfit, eu não faço Crossfit, não acompanho também, mas eu olho as vezes as provas, as vezes eu to almoçando e boto o campeonato de Crossfit porque bicho, os caras pegaram, é quase que ateniense, os caras pegam o corpo e levam ao limite, Olimpíadas inclusive vem da Grécia, os caras pegam o corpo e levam em um estado de altíssima performance.

E se você for olhar hoje pela visão que a gente fez no vídeo, é difícil, mas é simples. O seu maior inimigo é o tempo. Não existe nada mais difícil que você fazer a mesma coisa todos os dias. Então, eu não sei se vocês estão percebendo, mas eu acho que o RD, ele está construindo, por meio das aulas que eu estou dando aqui e do pessoal que está dando aula aí também, ele está construindo uma filosofia, não uma filosofia no sentido de corpo literário, mas uma filosofia, uma ideia de vida, de voltar um pouquinho e tipo, ei, tem jeito de ser feliz sem toda essa glamorização e sem toda essa construção material e sem toda essa... Claro que você vai ter coisa boa, velho. Eu tenho um iMac, eu compro os bagulho que eu gosto, caro, mas é ínfimo perto do que eu conseguiria fazer, e se eu tivesse um padrão de vida reduzido, eu iria ter coisas boas na proporção igual, mas não é um luxo, um negócio assim, porque não tá ali, e olha que eu sou da internet, e cá entre nós, eu conheço muita gente grande na internet, que posta foto comprando um carro novo, luxuoso, na Itália, saca? Aquela galera que posta foto nos Emirados Árabes, nos jetski com aquelas torres bonitas espelhadas atrás. Cá entre nós, eu ganho até mais. Então assim, não é isso que eu quero ensinar pra vocês.

Vem aqui pro RD que eu vou te ensinar a ser rico, viajar pro Emirado dos Árabes, vestir uma roupa de sheik e andar de jet ski na frente dos prédios espelhados. Cara, eu quero falar o oposto pra você, ganhe dinheiro pra caralho, guarda essa merda desse dinheiro aí, que se der merda você aperta o botão vermelho e você vai morar no mato e nadar pelado no riacho, igual um macaco. Isso, cara, é simples. Constrói seu corpo, constrói sua mente, vive do básico, faz o básico bem feito, não tem malabarismo. E eu não sei se vocês percebem, mas quando a gente tem acesso a esse tipo de mentalidade, a esse tipo de informação, não sei se só em mim, mas em mim pelo menos, e gera uma calma, cara.

Porque você fala, puta que pariu, que delícia, cara, eu consigo ser um cara foda fazendo simples, não preciso chegar nesses lugares. E eu te digo, você consegue ser um cara foda fazendo simples. Afinal de contas, a excelência é a repetição de comportamentos que nada tem de extraordinários quando olhados isoladamente. Fechou? Então, beleza. Um beijo para vocês e até o próximo vídeo aí.