

Aula 022-COMO MODULAR SEU MICROAMBIENTE

Salve, pessoal! Sejam todos muito bem-vindos a mais um vídeo aqui no Reservatório de Dopamina. Muito obrigado pela sua presença aqui. Muito obrigado a todos e a todas que estão marcando o Reservatório de Dopamina no Instagram, no arroba Reservatório de Dopamina. Muito obrigado a todos e a todas que estão participando dos grupos do Telegram, dos grupos aí na comunidade. Hoje, pessoal, vou falar sobre um tema que não vai envolver artigo científico necessariamente, não vou citar nenhum artigo, não vai ser nenhum conteúdo propriamente acadêmico, vai ser uma coisa mais baseada na minha experiência de vida. Muita gente me pede aqui e no Instagram, bastante tempo já na realidade, para que eu comente com vocês sobre modulação de microambiente.

Vocês sabem que eu falo já, para quem me segue há mais tempo que o que determina o nosso comportamento, talvez você tenha observado isso em outros vídeos, é na realidade o ambiente. O ambiente antes de mais nada, principalmente o ambiente a qual a gente foi submetido no passado, modula o que a gente faz hoje. Então, se você foi submetido a um ambiente muito estressante no passado, o seu comportamento hoje provavelmente é resultado disso, ou a falta de determinados comportamentos, e assim sucessivamente. Pergunta que a galera sempre me manda quando eu falo que o ambiente determina o nosso comportamento. Asley, o que eu faço, já que eu moro com a minha família, já que eu moro com amigos, já que o meu ambiente é disfuncional, de acordo e considerando os objetivos que eu quero seguir na minha vida. Então, sei lá, eu sou uma pessoa que quer começar a correr, eu sou uma pessoa que quer começar a treinar mais, eu sou uma pessoa que quer começar a comer saudável, no entanto, eu moro com pessoas sedentárias e que comem mal.

Como que eu faço para modular o meu ambiente, já que o meu próprio ambiente... Perdão, como que eu faço para modular o meu comportamento, já que o meu ambiente não ajuda. Bom pessoal eu vou contar aqui um pouco da minha experiência com essas micro modulações ambientais, espero que isso ajude de alguma forma a sua vida, espero que você consiga adaptar de alguma forma para o seu contexto, certo? Como eu sou um aluno que se formou no interior, numa faculdade pequena, que não tem família rica, etc, talvez o que eu tenha passado seja uma coisa aí que muitos de vocês, em maior ou menor grau, também passaram ou estão passando. Então dentro dessa lógica, muito provavelmente você consegue pegar, talvez não todos, mas muitos dos pontos que eu passei e consegui adaptar aí na sua rotina. Pessoal, antes de mais nada, realmente tá, eu preciso alertar vocês que realmente são por vezes modificações súteis, modificações sutis que você faz no seu comportamento que acaba resultando em uma grande alteração comportamental lá na frente. Por quê?

Porque pequenas modificações agora quase que se transformam como se fosse uma bola de neve gerando várias outras modificações quando você vai olhar daqui a dois três quatro anos virou uma praticamente você mudou você é outra pessoa foi isso que aconteceu comigo quando eu posto meus stories, nos stories alguma coisa de como eu era lá atrás no início da graduação muitas pessoas sempre me mandam a pergunta cara o que aconteceu você mudou tanto? Aí que tá, as modificações não foram, elas não aconteceram de um dia para o outro. Eu não acordei um outro dia adorando correr, ou adorando estudar, ou adorando ser mais disciplinado. Foram modificações graduais que foram acontecendo como consequência de pequenas modificações que eu fiz no início. Então esse é o primeiro ponto que eu gostaria que vocês entendessem hoje.

Eu tenho um roteirinho aqui de alguns pontos que eu quero passar. E esse é o primeiro ponto que eu gostaria que vocês entendessem hoje. Pequenas modificações, por vezes, momentaneamente, dentro de um espaço de tempo, não parecem ser modificações relevantes. No entanto, a persistência dessas modificações se tornam relevantes à medida que elas vão resultando em coisas mais importantes na sua vida. Um exemplo que eu dou para você com muita tranquilidade e

etc. Quando você começa a dormir melhor, esse talvez seja o melhor de todos os exemplos, embora tenham outros. Esse é um exemplo que na realidade é bem agressivo, porque a modificação é drástica. Então talvez até dê pra tentar pegar um exemplo mais simples. Mas quando você começa a dormir melhor, o que começa a acontecer? Você começa a ter mais disposição no outro dia, você começa a ter um humor mais regulado, você começa a ter um pouco mais de atenção, você começa a ter uma capacidade de controle inibitório maior.

Pra quem viu o vídeo do córtex pré-frontal e como ser mais racional, em outras palavras, se você dormir bem, o seu córtex prefrontal funciona melhor, permitindo que você tenha um manejo das suas emoções de forma mais apropriada. Portanto, você tem maior probabilidade de não procrastinar, você tem maior probabilidade de seguir dieta, você tem maior probabilidade de blá blá blá blá blá. Uma simples modificação, que é dormir melhor, resultou em uma série de outros comportamentos que por efeito cascata modulam a sua vida inteira. Alguns autores chamam isso de hábitos angulares. Você mexe em um hábito que vai mexer em vários outros. Aí você vai me perguntar, Poumas, dormir melhor não é uma simples modificação? Tudo bem, pode não ser uma simples modificação porque ela é bem agressiva. No entanto, como vocês observaram lá no vídeo Como Dormir Bem, em guia completo, é uma aula que tem aqui dentro do RD. O sono de qualidade decorre, e aí sim, de pequenas modificações, pessoal.

Quais são as pequenas modificações? Não ingerir cafeína após as 15 horas, diminuir a luz à noite, diminuir a realização de comportamentos que aumentam o seu alerta à noite. Se expor à luz natural 30, 40 minutos pela manhã, para sinalizar o seu núcleo super quiasmático no hipotálamo que o dia começou. Isso são pequeníssimas modificações. Você ficar sentado na varanda, ou tomar café na varanda em vez de tomar café, ou abrir a janela da sua casa, a cortina da sua varanda em vez de ficar no escuro de manhã é uma modificação simples que resulta numa alteração de comportamento enorme. Então esse já é um, por exemplo, uma modulação no seu microambiente. Então beleza você não conseguiu sair da casa que você mora com uma galera que come mal e são sedentários etc. Eu vou usar esse exemplo tá? Eu vou usar esse exemplo porque é um exemplo didático que talvez muita gente já passou ou está passando. Poderia estender esse exemplo para meus familiares, meus avós, meus tios, a república que eu moro.

Eu vou usar o exemplo de você, eu vou imaginar que eu estou conversando com uma pessoa que está na graduação ou mudou para uma cidade para trabalhar porque passou num concurso, sei lá, alguma coisa e tá morando com uma galera nada a ver, zero objetivo com a vida e não tá conseguindo engrenar os hábitos porque esse ambiente não tá permitindo, de certa forma. Então esse foi o seu exemplo. Então beleza, você não vai conseguir modular o seu macro ambiente, isto é, você não vai conseguir sair daquele apartamento e ir pra outro apartamento, ok? Mas ainda assim, você vai conseguir, muitas vezes, modular o seu micro ambiente. O micro quando eu digo não é só de tamanho, são pequenas modificações. Micro nesse sentido. Então quando você acorda, mesmo você morando numa casa toda bagunçada, com pessoas sem perspectivas nenhuma etc, abre a casa. Você vai estar ajudando eles indiretamente porque vai ter maior incidência de luz, que é a unidade de medida da luz, nos olhos deles.

provavelmente ajustando até o sono dele de tabela. Então são pequenas modificações como essas que você pode começar a realizar. Segundo ponto pessoal, usa a internet ao seu favor. Essa é uma coisa que as pessoas não compreendem muito bem. Se você só segue sites de fofoca, se você fica seguindo sites, aqueles instagram que colocam receitas, se você tá querendo parar de comer doce, sei lá, ou parar de beber álcool e você fica seguindo instagrams de pessoas que fazem receitas com doce, ou instagram de pessoas que enchem a cara no final de semana e postam foto de festa, etc. Cara, a chance de um dia você estar no sofá, e isso é uma coisa importante, você nem estava pairando sobre a sua cabeça a possibilidade de comer um doce. Mas você estava no sofá, scrollando o seu feed e passou um Wills, que você segue no perfil daqueles perfis de food porn, sabe?

Que vocês cortam um bolo e escorrem aquele chocolate. Talvez tenha até dado água na sua boca agora. Só de imaginar, e você nem viu. Ou seja, a possibilidade de executar esse comportamento de comer um doce ela nem estava presente no repertório possível de comportamento que você estava executando naquele momento. E é isso que vocês não percebem, cara. Presta atenção no que eu estou falando aqui, que você já viajou. Volta aqui e presta atenção. Pensa, aquele comportamento específico não estava nem presente nas possibilidades de comportamentos que você iria executar nos próximos 5, 10 minutos que você estava no sofá.

Mas pelo fato do estímulo ter surgido na sua cara, esse é um comportamento que se torna uma possibilidade. É isso que eu quero que vocês entendam, pessoal. Quando eu digo o ambiente modula o seu comportamento, é esse tipo de informação também que eu estou querendo dizer. Não é só o ambiente passado, o seu histórico, que a gente vai falar em outros momentos aqui, seu histórico de comportamento, experiência, etc. Mas o ambiente presente. decidir do nada que você quer comer doce. Do nada, doce! Não! Ele vai decidir quando. Quando você vê alguém comendo, quando você vê algum doce, quando você olhar para o armário e lembrar que ali sempre tinha doce ou quando você vai ver um filme e normalmente você come doce quando vê um filme. Aí surge a associação e essa ideia vem à tona. Ou seja, a possibilidade de executar esse comportamento, que antes nem existia, veio à tona porque você segue uma página de doce.

E aí você vai ter que lidar com aquilo e muitas vezes, dentro de, sei lá, dois, três anos, imagina quantas vezes isso não vai acontecer se você seguir várias páginas, você vai passar por aquilo ali e muitas vezes você pode falar, mas eu lido bem, eu consigo inibir o meu comportamento. Beleza, mas em algum momento vai pegar você com o seu emocional lábio e você não vai conseguir frear esse comportamento, um comportamento que você nem precisaria lidar caso você não seguisse essas páginas. Não estou dizendo para você parar de seguir tudo que é página, não. Estou dizendo que dentro das suas perspectivas, module o seu micro ambiente. Entende o que eu quero dizer?

Se você quer parar de ir em festa e de encher a cara de álcool no final de semana, para de ver esses perfis, cara. Perfis de festa, aí você segue um monte de casa de show. É claro que na sexta-feira que você já tá meio que se remoendo pra sair, você vê uma foto ali, a promoção não sei o quê, double até dez da noite. Cara, a chance de você ir é gigantesca. Um comportamento que nem estava nas possibilidades de ser executado. Então, use a rede social, que é um microambiente que você pode criar, a seu favor. A internet, use a seu favor, certo? Eu lembro que quando eu estava na graduação, eu acho que eu assisti todos os vídeos de corrida dos canais, quando eu comecei a correr, dos canais de corrida aqui do Brasil.

Era impressionante, chegava sábado, meio-dia, que eu ia fazer uns treinos sábado à tarde, era impressionante. Eu começava a assistir vídeos de corrida, assistia cobertura de maratona, assistia entrevistas de maratonistas, assistia como pisar melhor, assistia como comer carbo antes da corrida, como carbar uma noite antes, o que tem que tomar antes, quais são os efeitos de tal e tal suplemento. Então eu comecei a consumir só canais de corrida na internet. Eu assistia tudo. Eu assistia review. Eu lembro que na época eu queria muito comprar um garmin, que eu tenho hoje um. Eu lembro que na época eu até vi um, cara, era um Garmin, se eu não me engano, 3, 2, 3, nem lembro o nome do Garmin. Ele era vermelho com branco. Talvez se tem algum corredor aí assistindo lembre desse Garmin.

Ele era vermelho com branco e era quadrado na época, não era redondo igual esses hoje. Ele era quadrado e maior, acho que a tecnologia não era tão avançada como é hoje. E eu não tinha dinheiro, meu. Simplesmente não tinha dinheiro. Na época eu comecei a estagiar numa cafeteria, lá. A gente conseguiu escrever um projeto com uma professora minha na graduação. E aí eu tava fazendo um estágio de... como se fosse uma iniciação científica. Só que era meio que pra... tipo RH, assim. Nem eu não sabia direito o que eu era lá. Mas eu ajudava a galera lá com a

psicologia. Inclusive eu fiz o meu TCC com essa galera. Foi estresse no trabalho o tema do TCC.

E eu ganhava R\$400. E ganhava... O que mais que eu ganhava? Ah, daí eles não me pagavam vale transporte, mas me pagavam, porque eu precisava na época, né? Mas me pagavam... Me deixavam comer lá, todo final de semana eu podia almoçar lá, era o único dia da semana da minha vida que eu comia num lugar um pouquinho mais chique, porque o lugar era bem chique. E aí eu comecei a juntar dinheiro, porque eu pagava academia com os R\$400 que eu sobrava, treinava numa academia de esquina, acho que era R\$70 a academia, e eu comprava o Whey.

Na época eu comprava o Whey de uma marca, não vou mencionar o nome aqui, obviamente, mas eu comprava Whey de uma marca que era muito barato. O Whey era R\$ 50, R\$ 40. Eu comprava Whey, comprava creatina, essa marca, nem sei se ela existe mais. E aí eu queria comprar muito esse garmin. Eu lembro que esse garmin eu pedi pro meu pai na época, mas não rolou. E esse garmin era vermelho com branco. Eu lembro que eu vi ele no Mercado Livre. E eu assistia todos, por isso que eu entrei nesse tema do Garmin, eu assistia todos os reviews do YouTube, ficava babando naqueles Garmin lá no YouTube, querendo comprar os Garmin e não tinha grana, era foda. Mal tênis eu tinha pra correr direito. Corria com um tênis lá que, sei lá, já tava quase sem solo. E aí, tanto é que me deu canelite, né? Rebentei minha canela e me deu facílite plantar também.

Então, consumia tudo, cara. Eu ficava assistindo, eu sabia tudo, as principais maratonas. Eu lembro que na época eu até comprei um livro do Drauzio Varella. Pra quem não sabe, se você não conhece o Drauzio Varella, você deve morar em Marte. Não tem explicação e o traço vai lá corre e na época eu comprei um livro dele chamado corra se não me engana esse não corra é nem tem que emprestei pra alguém pra variar quando se empresta um livro as pessoas não devolvem então eu já não empresta mais de quando pedem meus empresários e aí eu conseguia tudo cara era meu ninguém corria no ciclo de amigos e eu ficava em casa consumindo YouTube sobre corrida. Depois um amigo meu começou a correr, influenciado por mim, ambiente, um amigo meu começou a correr.

Aí ficou mais fácil um pouco. Além disso, aos finais de semana eu ia num clube que tem lá, tinha lá na cidade onde eu morava, tem ainda, não sei. Onde um grupo de corrida fazia, eu não podia participar de grupo de corrida, né, porque eu não tinha grana. Mas um grupo de corrida fazia treinos lá. Então eu ia lá, ficava na arquibancada ouvindo, corria também, né? Mas ouvia a galera conversar. Eu lembro que na época era até vergonhoso, os caras corriam pra caramba, uns tioszão que corriam muito bem. E aí eu ficava ouvindo eles conversarem sobre não sei o que, tinha uns treinadores, eles faziam treino de tiro.

Eu nunca gostei muito de fazer treino de tiro, sabe? Treino de estímulos, tipo, tantos segundos no máximo, tantos metros no máximo. Depois que eu comecei a ir lá e ver que era normal fazer treino de tiro. Olha que curioso. Abriu-se... É isso que eu quero que vocês entendam, pessoal. Esse é o principal intuito desse vídeo. Quando você tem acesso a um novo tipo de repertório de comportamento de outras pessoas, você vê aquilo e é como se abrisse uma nova janela na sua vida entende o que eu quero dizer? Era uma coisa que estava bloqueada, você não sabia o que tinha aqui atrás, você nem sabia que existia essa janela, você nem tinha acesso possibilidade dessa janela existir. Aí eu vi aquilo e falei, caralho velho, olha só todo mundo treina a tiro, é normal. Aí eu comecei a treinar tiro, não começou a parar de ser um problema treinar tiro, porque o ambiente me modulou, eu vi que era normal treinar com estilos.

Mais uma micro modulação ambiental, usar a internet a seu favor, mesmo você estando em um ambiente onde ninguém esteja com os mesmos planos que você, na internet tem uma caçambada de gente que quer fazer, e faz o que você quer fazer. Certo? Estudos, pessoal. O que eu fiz quando fui estudar? Eu tinha uma escrivadinha que era minúscula. Era uma merda. Ela ferrou minhas costas naquela época. Tanto é que depois que eu saí de lá eu quebrei ela, de tanta raiva que eu

tinha naquela escrivaninha. Porque era a única que eu tinha, não tinha como ter outra. Ela era pequena, bem pequena, eu não conseguia abrir a perna dentro, ela era minúscula, o lugar nas pernas era assim, eu sou grande, eu tenho 1,80m. Eu ficava meio que encolhido nela, ela ferrou as minhas costas. E uma coisa que eu sempre gostei muito, eu até tenho uma foto aqui, uma coisa que eu sempre gostei muito é de luminária, tanto é que eu tenho uma aqui, olha.

Eu adoro luminária, geralmente eu nunca acendo a luz de cima nos meus escritórios e quartos. Sempre foi quarto, né? Hoje é a primeira vez que eu tenho escritório. Porque eu gosto muito de iluminação. Eu adoro estudar com iluminação porque me dá a sensação de imersão naquilo. E eu já vou explicar um pouco melhor. E na época eu tinha uma iluminação, ó. Esse daqui sou eu, na época da minha graduação, e esse era meu quarto. Se vocês forem perceber, tem uma luminária azul lá atrás. Essa cadeira foi um amigo meu que me deu. E ali no lado tá aquela escrivaninha merda que arreventou minhas costas. Uma xícara de uma empresa, onde eu fiz uma palestra, depois que eu comecei a falar em público, que eu pedi pra todo mundo me botar a falar em público pra eu treinar, e a empresa me deu uma xícara. Obrigado.

E essa aqui era a minha luminária na época. Uma luminária daquelas bem simplesinhas que eu paguei sei lá quanto, 40 reais, 50 reais. Um fone de ouvido e uma fita. Tinha uma fita ali porque se vocês perceberem, não sei se dá pra enxergar, mas as paredes eram cheias de papéis que eu tava estudando na época. Então, essa era a luminária e os papéis na parede colado. Aquilo ali no cantinho, no outro lado, é um vaso sanguíneo com placas ateroscleróticas de colesterol. Porque o meu orientador de doutorado estuda colesterol, na época eu estava estudando colesterol também. Meu, o que seria o meu futuro orientador de mestrado nessa época aqui, né? Eu queria saber o que ele estudava porque eu queria impressionar ele. E livros, né meu? Um monte de livros que hoje estão aqui atrás de mim. Então, cara, esse aqui era meu canto. Era meu recanto, sabe?

Ali era meu canto de segurança, assim. Eu ficava ali imerso nessa escrivaninha e eu meio que sempre tive um... Isso vai parecer meio que esquizofrênico, assim como muitas coisas que eu falo parecem esquizofrênicas também. Eu não sei se eu comentei aqui ou no Instagram em algum lugar. Talvez tenha sido no Instagram, acho que aqui não foi. Que uma vez eu fui defender... o que foi? Eu acho que fui defender meu mestrado, ou fazer seleção, acho que foi seleção de doutorado. Ou um concurso que eu fiz para professor, não lembro. Eu foquei tanto na construção dos slides que eu me imaginava dentro do slide. Eu me imaginava que eu era um anãozinho andando dentro das figuras do slide. Meio louco isso, né?

Meio bizarro, mas bizarro. É isso aí. Eu tenho essas coisas. E uma dessas coisas que eu tenho, que essas... não sei exatamente o que é, alteração de percepção talvez, é assim, quando eu vou estudar, quando eu quero ter muita ansiedade, que eu sei que vai atrapalhar meu sono, eu faço isso também. Eu não sei se eu falo essas coisas aqui, comenta aí meu, porque às vezes eu tenho medo de ficar falando as minhas experiências pessoais barra o meu jeito de lidar com as coisas e às vezes eu tenho medo que vocês esperam aqui do RD só conteúdos e não essas impressões pessoais então comenta aí se você gosta quando eu falo essas coisas para me reforçar eventualmente fazer mais talvez um vídeo por mês três de conteúdo e um por mês mais de experiência pessoais e também lá no início quando abriu a RD um dos objetivos era falar sobre experiências pessoais.

Então, se você não gosta da paciência, vamos tocar a máquina. Enfim, comenta aí, meu. É bom eu saber mais ou menos o que está acontecendo. Então, uma das coisas que eu faço quando eu vou estudar, esses dias eu tiro um final de semana, um sábado, eu ia fazer isso esse final de semana, cara. Porque a minha viagem para Brasília foi cancelada. Se você não sabe, hoje é sexta, 13 de junho eu ia pra Brasília hoje, mas foi cancelada e eu falei, ah, me deram um final de semana, eu vou estudar pra caralho esse final de semana aí, uma revista respondeu, um artigo do meu doutorado eu vou ter que fazer a carta-resposta pro editor, dos revisores mas tudo bem, paciência,

é um problema bom e eu ia estudar outras coisas, não essas coisas do meu doutorado. Enfim, quando eu tive um final de semana que eu estudei um monte, eu li 255 páginas de um livro técnico em um dia, no sábado, e quando isso acontece, eu entro num estado de tipo assim, voluntariamente, eu penso pra mim, e isso é meio estranho, porque vai soar bastante egoísta, mas eu penso pra mim assim, bom, agora eu tenho tempo para estudar.

E a partir de agora, eu ligo a minha luminária, eu boto um som, uma música clássica, um lo-fi bem baixinho, um som ambiente que não fique estridente no meu ouvido. E o que eu faço? Eu penso para mim mesmo, cara, pode cair um meteor ali, ali, ali, no vizinho. Pode cair um meteor ali. Foda-se, eu não me importo foda-se o mundo agora desde que não caia no meu quarto no meu escritório desde que não caia nesse lugar o resto, o cara quer que pode cair na sala também se cair na sala, não tem problema só no quarto não no escritório não cai e eu entro nesse modo eu boto meu celular em modo avião ou boto em não perturbe aviso minha família, aviso o pessoal que trabalha comigo, falo, ó, não me enche o saco hoje que eu não quero que ninguém me incomode.

Tranco a casa, tiro o telefone, nem a portaria não consegue me ligar. Eu falo, cara, a partir de agora pode explodir o mundo. Tipo assim, daqui a pouco, quando eu terminar de estudar, eu vou sair assim, vou olhar, vou sair da minha porta aqui, vou olhar, tipo, o prédio vai ter... alguma coisa rasgou o prédio no meio, só está meu quarto em um pilarzinho, se olhar de longe não existe prédio, só está meu quarto em um pilar. Aí depois eu resolvo como eu desço disso. Entendi, é esse o pensamento que eu tenho. Desde a graduação eu tenho isso, depois que eu comecei a gostar de estudar eu faço isso. Me encerro no meu quarto, lá na graduação eu morava com um amigo.

E eu falava pra ele, falava aí, Joe, vou estudar, cara. Agora eu vou estudar. Agora o bicho vai pegar aqui. Então, valeu, falamos depois. Fechava a porta. Felizmente, ele era um cara que também estudava e... e... e também ia estudar, provavelmente, sei lá o que ia fazer. E a gente se respeitava muito em questão de barulho, né? Agora, se eventualmente acontecesse um barulho ou outro, fone de ouvido.

E, cara, literalmente, velho, na minha cabeça, pode explodir tudo ali fora, pode explodir tudo e aqui com a minha luminária ligada aonde essa luz está batendo desde que não aconteça nada nesses dois metros quadrados aqui o resto pode explodir, eu vou explodir não sei se isso vai ajudar você de alguma forma eu faço isso até hoje sempre fiz, tipo velho foda-se, desculpa todo mundo, tá? Ah, mas não sei o que, cara, desculpa, mas nesse momento eu sou bem egoísta. Sempre fui e provavelmente sempre vou continuar sendo. Se adapte se quiser conviver comigo. E aí pra isso, né, eu precisava ter minimamente, mesmo que eu não tivesse condições, precisa ser noção.

foto disso, mas quando eu mudei pra essa cidade que eu fiz minha faculdade, meu pai me deu um guarda-roupa, daqueles de loja, sabe? De loja tipo Casas Bahia, tá ligado? E eu fiquei dois meses sem guarda-roupa. O meu guarda-roupa era uma cadeira e a mochila ficava embaixo da cadeira e eu colocava minhas roupas em cima da cadeira. Nunca tive máquina de lavar, então calça suja era sol. Durava tranquilamente umas duas, três semanas. Eu tinha sempre umas quatro, cinco calças. Na época eu só usava calça.

Eu adiava usar bermuda, um calor desgraçado, eu usava sempre calça uma butina preta e um All Star vermelho e um que mais que eu tinha? Eu tinha um outro tênis que eu não lembro qual era e camisas pretas, como sempre sempre tive camiseta e camisas pretas então eu tinha duas camisas social três, e sei lá, uns oito nove camisetas pretas, com o mínimo de estampa possível e meu, eu nunca tive máquina de lavar, cara. Não tinha máquina de lavar.

E velho, era isso aí. Levava as vezes, quando eu ia uma vez por mês, uma vez a cada dois meses na minha mãe, lavar as paradas. E o que dava, lavava meio no tanque ali. E calça, já teve... Eu não me arregoenho de falar disso. Não tem problema nenhum. Teve épocas ali, meu, que assim, uma

calça... Sabe? Qual é? Passa um desodorante na calça, quando dá aquele cheiro meio estranho, ó, um desodorante na calça, deixa no sol, é impressionante como fica nova, a calça fica nova, fica zero. Testa aí pra você ver, se você mora num lugar que não tem máquina de lavar roupa, desodorante, mas não pode passar muito perto, isso é uma coisa que eu aprendi, não pode ser muito perto, porque senão fica molhadinho, tem que pegar o aerosol do desodorante.

Então você pendura a calça assim, chacoalha bem o desodorante, ó, e deixa no sol ali umas duas, três horas. Cara, a calça fica impecável. Nem precisa... é um método moderno de lavar roupas. Lavar a seco, sabe? Ficava uma maravilha. Aí quando o bicho pegava demais, eu levava pra minha mãe. Aí minha mãe falava, cara, tá dura essa calça. Se eu largar ela agora, ela vai ficar em pé. Impressionante. Chegava a voltar com uma cor diferente a calça.

Então, o meu ambiente que eu tinha, eu comprei um guarda-roupa, e depois de dois, três meses, eu finalmente arrumei esse guarda-roupa, comprei ele e montei o guarda-roupa. Só que, sempre que você vai montar alguma coisa e você não é especialista naquilo não funcionam direito algumas coisas. Nesse caso eu montei errado um rolê lá e as portas eu botei atrás e deu errado. Resultado da ópera, duas portas eu não botei no guarda-roupa tem duas portas. O que eu fiz com uma das portas? Eu montei uma estante, uma estante não, uma...

Eu comprei dois L, sabe aqueles L's? E montei um... Ah, aqui não vai pegar. Nessa imagem aqui, é a parte bem de cima. Aqui não vai mostrar, mas bem lá em cima, bem lá atrás, naquela parte vermelhinha com preta, lá atrás em cima daquela televisão, que era da minha irmã, é esse negócio aí. Então o que eu fiz? Eu modulei o máximo que eu podia com o que eu tinha, e na época isso foi de forma instintiva, eu não sabia disso, eu meio que fui organizando. E o meu quarto virou um grande santuário, literalmente virou um santuário de estudo. Então ali eu tinha todas as minhas coisas na parede.

Para vocês terem noção, eu comecei a estudar sobre neurociências. Eu coleí várias folhas A4 na parede e eu desenhei um neurônio gigante. Então um núcleo do neurônio gigante mesmo, que ocupou várias folhas A4, todos os dendritos grandão, dentro do núcleo eu botei o DNA, aí botei as enzimas, o reticulanto plasmático rugoso, as mitocôndrias, os canais de sódio que vocês estão vendo lá na aula de bioeletrogênese, e eu desenhei o neurônio. Era quase como... eu falei que era meio esquizofrênico isso, mas era quase como se eu estivesse morando dentro de um neurônio. Louco, né? Esse era eu. Então, cara, eu entrava naquele quarto, eu estava entrando nas neurociências. O meu quarto era neurociências. O meu quarto era neurociências.

Isso é modulação ambiental. Micro, pelo menos, ambiental. O meu quarto era um grande neurônio. Tinha o axônio, tinha a barriga de mielinho, tinha... Pra você ter noção, eu desenhei as vesículas sinápticas na parede, elas eram desse tamanho assim. Com os neurônios, os neurotransmissores dentro, que saíam, tinha até os canais de cálcio que entrava e tal. Então eu desenhei um grande neurônio. E era isso, eu modulei o meu ambiente pra ser o máximo possível impulsionador de vontade de estudar. Então tinha livros, tinha a minha luminária, a parede, era tudo organizado de acordo. Pra você ter noção, aquela TV ali nunca ligou.

Era da minha irmã, eu levei, porque teve uma Copa do Mundo, qual é, em 2014? Sei lá, não lembro, em 2014 acho. E a gente assistiu a Copa do Mundo lá, nessa época não era muito fã de estudo. Depois disso, a TV nunca mais ligou. Então, eu organizei o negócio para que ficasse um ambiente... Qualquer pessoa que não goste de estudar ia entrar naquele quarto, ou ia se sentir mal, desconfortável, tipo quando você não pratica uma determinada religião e entra num templo daquela religião. Um roqueiro cheio de corrente e vampiro na camiseta entra numa igreja. Não é o lugar dele. Tá estranho.

Tá incongruente com o rolê. Era o meu quarto, você entra lá no meu quarto e você não gostava de

estudar, dava uma bugada na sua cabeça, assim, falava porra, o que eu tô fazendo aqui, meu? Parece que você tá até se sentindo meio mal, assim, num ambiente que não é o seu habitat. E eu que tava gostando de neurociência, cara, aquilo ali parecia que eu tava em casa, sabe? É um macaco na selva, tipo assim, maravilhoso. E é isso que você tem que tentar fazer. Você tem que criar um ambiente favorável para você estudar. Então, se você tem essa possibilidade, se você tem um canto no seu quarto, meu, bota ali, cria o seu canto de estudo, é onde vai estar os seus livros, onde vai estar organizadas as suas anotações, as suas organizações, as suas coisas. É ali que você vai sentar, aquilo ali vai te convidar, você mal vai ver a hora para querer sentar ali e estudar, cara. E tenha uma luminária. Não tem artigo científico nenhum mostrando que a luminária melhora, mas tem uma luminária. É legal pra caralho ter uma luminária.

Então, assim, se você não tem acesso a essas possibilidades comportamentais, você sequer veria elas como uma possibilidade. É isso que eu... Entende? Imagina que alguém chega pra você agora e fala que, cara, tem um esporte novo que é muito bom e te deixa feliz. Cara, você nem sabia da existência disso. Então, é uma janela que você nem tinha possibilidade de explorar. É por isso que é importante você seguir e acompanhar pessoas que gostam disso, porque essas pessoas vão fazendo coisas que vão te dando motivação também pra você fazer, porque o ambiente vai modulando esse tipo de comportamento seu. Então comecei a fazer isso, e cá estou eu hoje. Faça a mesma coisa, só que agora esse metro quadrado aqui é o meu santuário quando eu tiver a possibilidade de ter a minha casa ou sei lá, ter uma coisa minha cara, vocês vão ter meu lugar de estudo, vai ser onde eu mais vou gastar dinheiro a casa toda vai ser ridícula, não vai ter imóvel nenhum, vai ser super simples zero, agora quando você entrar no meu escritório Eu já estou até imaginando, cara. Quero comprar coleção de livros.

Putz, eu quero ter tudo, sabe, modulado assim pra... Aliás, esses dias eu estava lendo um livro sobre isso aqui, ó. É um livro sobre comportamento animal. E eles botaram uma imagem que eu me identifiquei muito. Aqui, ó. Olha só isso aqui. Tá vendo isso aqui? Peraí. Isso aqui. Esse quarto aqui, esse escritório.

Olha que da hora. Isso daqui é o escritório de Charles Darwin. Foi onde ele desenvolveu a teoria da evolução por meio da seleção natural. O alicerce do estudo moderno de qualquer comportamento animal que a gente estuda hoje. Inclusive vocês que estão estudando aqui no RB, a gente só está estudando o que está estudando por causa do Darwin. Olha o jeito dele, meu! Olha o jeito do escritório dele! Cheio de livro. Adivinha o que ele tinha? Hã?

Uma luminária! Viu? Tem uma luminária. Isso aqui dá vontade de estudar, velho. Você entra nesse lugar aqui, você não vai entrar nesse lugar aqui que vai te dar vontade de tomar uma cerveja. Óbvio que não vai te dar vontade de estudar. Então, module. Ah, não tenho dinheiro, não sei o que. Cara, eu também não tinha. A minha escrivadinha, eu quebrei ela depois, porque ela me arrebitou as costas daquela filha da puta.

Então, dentro das possibilidades que você tem, crie um metro quadrado, enfie sua mesa em direção à parede, crie ali o seu micro ambiente de estudo, crie o seu micro ambiente na internet, crie o seu micro ambiente com pessoas desde que você consiga, para que você melhore a sua rotina, a sua saúde mental e a sua performance. Se você viver num lado de pessoas que só reclamam, se você viver no lado de pessoas sedentárias, se você consumir conteúdos de pessoas que só reclamam, se você consumir conteúdos de pessoas sedentárias, você vai ser essa pessoa. Infelizmente, você vai se pegar sendo essa pessoa. Certo? Então esse vídeo aqui foi um vídeo mais história, e menos conteúdo propriamente, mas creio que ele é complementar ao que a gente já conversou aqui anteriormente.

Fechou? Então se isso te ajudou de alguma forma e se você gosta desses tipos de vídeo, coloca aqui embaixo pra gente trocar uma ideia. Beijo pra você!

