

Salve pessoal, sejam todos muito bem-vindos a mais um vídeo aqui no RD. Hoje a gente vai falar sobre problemas. Na verdade, no último vídeo a gente falou um pouquinho sobre uma ferramenta, uma pequena ferramenta que você pode utilizar para tentar diminuir a ansiedade frente a momentos que você eventualmente encare como nocivo ou que você sinta que esse momento pode ter algum grau de nocividade pra você, hoje a gente vai continuar nesse grande tópico que são problemas. Problemas na nossa vida, problemas no nosso dia a dia, problemas que a gente precisa enfrentar, problemas que a gente irá enfrentar e problemas que são inevitáveis. Afinal de contas, a vida é isso aí, é uma grande resolução intermitente de problemas.

Raros são os momentos que a gente não tem um problema para resolver e o que vai ditar a nossa capacidade de sustentar o nosso comportamento performático ou de saúde mental durante algum tempo é a nossa capacidade de lidar com problemas. Tá ok? Eu quero continuar falando de artigo científico, o artigo de hoje que está linkado aqui embaixo é um artigo que foi publicado na Science, uma das melhores revistas científicas do mundo, por um pós-doc, na época ele era pós-doc, fazia pós-doutorado em hoje, não sei o que ele faz, mas na época ele fazia pós-doc em Harvard, um sujeito chamado David Levari. Eu não sei se ele continua a carreira científica dele nessa área, nunca mais vi nenhum artigo dele, mas eu lembro que quando eu li esse artigo foi bastante impactante pra mim a construção de raciocínio que ele fez.

Ele testou isso experimentalmente e os dados são bem interessantes e muito provavelmente você vai conseguir de alguma forma utilizar esses achados do David Levari na sua prática do dia a dia. Afinal de contas, pessoal, vocês sabem, já não é mais segredo pra ninguém, vocês já acostumaram com essa ideia, o RD é um grande, uma grande caixa de ferramentas onde eu forneço pra vocês ferramentas pra que vocês consigam aplicar aí na vida de vocês e não fiquem só na parte teórica. Então prestem muita atenção no raciocínio desse vídeo aqui, tá? E imediatamente depois que você sair do vídeo, anota o principal insight que você teve. Nos vídeos passados tiveram vários vídeos que as pessoas tiveram vários insights dentro do vídeo e depois voltaram a assistir o vídeo e tiveram outros insights, afinal de contas você não é a mesma pessoa que assistirá esse vídeo daqui dois ou três meses, daqui dois ou três anos.

Então, anota e imediatamente depois que você sair das aulas, tente implementar de alguma forma ou manter aquilo visível ali na sua cabeça para que isso não se perca nas suas memórias. Perfeito? David Levari. O que o David Levari mostrou nesse excelente artigo publicado na Science? Ele fez alguns experimentos com recortes específicos, mas hoje, obviamente, eu vou explicar algum desses experimentos que ele fez, para vocês entenderem o que ele quis demonstrar, qual fenômeno que ele quis demonstrar. No entanto, eu também vou expandir essa concepção do que o David Levari encontrou obviamente para sua vida aí, né?

Se fosse só para ler o artigo e entender o artigo, você se vira aí, bota no tradutor não teria vídeo, então colocaria o vídeo aqui e colocaria só a imagem, baixa o artigo e leia aí você entendeu o que o autor explicou no artigo mas muitas vezes não ia ter uma visão da aplicabilidade naquilo na sua vida ou alguma coisa assim, é por isso que eu estou aqui tentando mastigar o que o autor encontrou no artigo, tal qual foi o sinal de segurança para tentar amenizar a sociedade que a gente debateu na aula passada, assim vai ser essa aula também. Bom, o David Levari, ele tentou, na verdade, ele fez alguns experimentos visando entender se a gente consegue aceitar a resolução de um problema ou se a gente perpetua a existência desse problema por meio das distorções do que é resolver o problema.

Eu vou dar um exemplo que ele testou experimentalmente no artigo dele, e depois a gente vai

expandir isso para outros campos, para outros momentos. Imagina que você pega um grupo de pessoas, você coloca sentada num laboratório e você coloca na tela de um computador vários tipos de bolinhas de círculos, círculos mesmo, bolas, bolinhas, roxas e ela vai ficando roxa, roxa, roxa, roxa, roxa num degradê até chegar num azulado. Então chega em algum momento, fica muito difícil você distinguir se aquilo ali é roxo ou azul. É um degradê. Então você tem do muito roxo até o azul esse muito roxo até o azul chega um momento que você não consegue distinguir se aquilo é roxo ou azul, fica um tom ali, deve ter um nome pra essa cor eu não sou especialista em cores, mas deve ter um nome pra essa cor Os autores caracterizaram essas cores e eles sabiam a partir de qual momento...

Eu preciso que você acompanhe o raciocínio para você entender o que isso tem a ver com a sua vida e com os seus problemas. Confie em mim, fique até o final. Presta atenção e fique até o final. Senão você vai achar que a gente está falando de cores. Os autores categorizaram o que é o roxo e quando começa o azul e vice-versa e eles colocaram experimentalmente e arbitrariamente um número de bolinhas roxas e um número de bolinhas azuis. No início, na primeira vez que os participantes do estudo precisavam falar quantas bolinhas roxas e quantas azuis tinham ali no experimento, eles acertaram mais ou menos. Vamos dar um exemplo aqui que não é o do artigo, mas vamos usar um exemplo arbitrário.

Imagina que existam 30% de bolinhas roxas e 70% de bolinhas azuis. 30% e 70%. Com o tempo, digamos que eu, que sou pesquisador, aumente a proporção de bolinhas azuis para 80% e fiquem só 20% roxas, ou seja, eu diminuí o número de roxas, coloquei mais azuis. O esperado é que os participantes comesçassem a falar ó, agora começou a ter 20% de bolinhas roxas e 70% de bolinhas azuis e 80% de bolinhas azuis o que que começou a acontecer no estudo?

Os participantes começaram a enquadrar como roxas bolinhas que são azuis. E eles começaram a categorizar como roxas bolinhas que são azuis. Em outras palavras, as bolinhas azuis começaram a ser roxas, só que elas eram azuis. Tá confuso né? Deixa eu tentar explicar de uma outra forma. Imagina que você é segurança do seu bairro. Você começou a ficar, sei lá, você é adolescente, entrou pros escoteiros e decidiu ajudar na segurança do seu condomínio, no seu bairro. Ok? Se você está trabalhando no final de semana. Imagina que você foi orientado pela polícia a chamar a polícia só quando você ver crimes violentos.

Então você observou um crime violento e você decidiu chamar a polícia. Com o tempo, passando os meses, você começou a reportar crimes violentos, então assalto, alguém invadindo uma casa, alguém fazendo um vandalismo público, algum crime mais grave, você começou a chamar a polícia. Digamos que essa era a taxa de criminalidade violenta no seu bairro e com a sua ajuda a criminalidade caiu, agora é aqui. O que que, teoricamente, a gente esperaria que você parasse de chamar a polícia?

Afinal de contas, o crime caiu. O que que o David Levari argumenta que você vai começar a chamar a polícia por crimes que não são violentos? Talvez os mais espertinhos já estejam entendendo aonde que eu vou chegar no quesito de problemas. Imagina que você chamava a polícia em média de 5 vezes no mês, 10 vezes no mês, que seria uma taxa de crimes violentos que você conseguia reportar. Conforme começaram a acontecer menos, 2 crimes violentos por mês, 1 por mês, os outros 5, 6 que você precisa para continuar chamando a polícia na mesma quantidade que você chamava antes, você começa a encaixar o que não é crime violento com o crime violento e você começa a perpetuar esse padrão de comportamento até que você começa a chamar a polícia por um cachorro que está atravessando a rua sem a coleira ou por alguém atravessar a rua fora da faixa de pedestre. Segundo David Levari, pessoal, e olha que louco, segundo David Levari, a diminuição da prevalência de um estímulo expande o nosso conceito sobre aquele estímulo. Olha que genial isso daqui, cara!

É mais ou menos assim, imagina que... Deixa eu tentar desenhar aqui para vocês, para ver se a gente consegue chegar em um lugar. é... espera aí... isso daqui vai ficar bom, hein? me vê essa ideia agora... ó... imagina que você tem... os crimes... os crimes violentos... cada pontinho azul...

é um crime violento... tá? digamos que os seus esforços começam a resolver os crimes violentos. Então, dentro da... cada pontinho azul... perdão, deixa eu reformular. Cada pontinho azul é um crime. Dentro do círculo vermelho seriam os crimes violentos. Digamos que você começa a resolver os crimes, não tem mais crimes violentos, diminuiu. Segundo David Levary, você não fica ok, você faz assim, você expande o que é o conceito de um crime violento e começa a enquadrar outros crimes que estavam ali entre o violento e o não como crime violento. Ele também fez isso em laboratório, essa ideia de expansão de um conceito frente à diminuição de prevalência daquele estímulo. Ele experimentou isso com outro tipo de construção, de experimento laboratório, e eu passo um monte de rosto, rosto de pessoas.

Então tem rostos assim, tem rostos assim, tem assim, tem assim, tem assim, vai mudando a forma de rosto das pessoas, e existem um degradê desde rostos simpáticos até extremamente ameaçadores e digamos que eu coloque dentro desses rostos 30% de rostos ameaçadores 30% são rostos ameaçadores no início você vai me falar, eu detectei que dos 10 rostos que você me mostrou, 3 são ameaçadores ou dos 100, 30 são ameaçadores agora eu vou aumentar eu vou aumentar a quantidade de rostos agradáveis, eu vou diminuir os rostos ameaçadores para 15 rostos ameaçadores.

Você muito provavelmente vai continuar classificando mais ou menos na ordem de 30 rostos, segundo o David Levari e esse estudo. Ou seja, você vai começar a enquadrar como ameaçador rostos que não são ameaçadores porque caiu a prevalência de rostos ameaçadores você expandiu olha isso, isso é muito genial e isso explica porque a gente sempre tem problema na vida isso explica porque a gente sempre tem problema na vida para pra pensar comigo aqui o seu problema hoje nunca na sua vida pode ter... Na verdade, pensa assim comigo, hoje você está num lugar que você sempre quis estar talvez.

Talvez lá no passado, o seu eu do passado sempre quis estar onde você está. Era o ápice do alcance de vida. Sei lá, meu, trabalhando no mestrado, na universidade, no curso que você quer, pode a sua vida estar um caos, mas um dia você sempre quis estar aí, onde você está agora. No entanto, os problemas continuam existindo. E quando você estiver lá na frente onde você quer estar, você está na graduação, digamos, você está fazendo sua faculdade, você vai trabalhar um dia, você vai continuar tendo problema, por quê? Porque a gente expande, conforme a gente vai resolvendo o problema, a gente vai expandindo o que é ter um problema, saca? É por isso que você vê muitos influenciadores na internet com muito dinheiro, fazendo um story falando meu deus do céu foi horrível o voo hoje pra Inglaterra olha foi um caos não aguento mais essas companhias aéreas que me serviram um café e o café estava ruim, a pessoa tem que ir pra Inglaterra e pior que pra ela é um problema aquilo, a gente olhando e fala porra não sei o que, mas pra ela é um problema porque expande o que é, um dia ela nem sonhava que iria viajar de avião.

Hoje ela está viajando e tem problema. Então, o David Levari trabalha mais ou menos nessa ideia de que existe uma mudança e no final do vídeo eu vou tentar te dar uma solução para isso, que ele inclusive sugere. Eu tento aplicar muito em minha vida, velho, mas muito na minha vida. Muito. Por isso que eu fico feliz em ter uma geladeira, meu. Porque eu uso esses conceitos há muito tempo já. Eu tive contato com esse artigo quando ele saiu. Muito tempo, né? Desde que eu comecei a estudar.

Nada é muito tempo porque não faz muito tempo, faz poucos anos. O David Levari trabalha essa ideia de que a prevalência, quando você altera a prevalência de alguma coisa, o conceito daquilo expande ou diminui. Então se hoje você tem, é mais ou menos como se você tivesse uma caixinha

de problemas na sua vida, você resolveu o mais grave, um que estava aqui fora, que não era problema pra você antes, entra na caixinha. Então você vai resolvendo sua vida, vai resolvendo sua vida, quando vê o seu sofá um problema. Cara, até um tempo atrás você morava com seu coroa, com seus pais. Até um tempo atrás você estava tentando ganhar uma grana para conseguir comer melhor.

Até um tempo atrás você estava tentando chegar mais cedo. Isso é foda. Até um tempo atrás você estava tentando pelo menos ter a noite livre, porque você trabalhava e estudava, ou porque você tinha que estudar para o concurso que você passou a noite, não conseguia descansar e relaxar, assistir TV. Quando você conseguia, o sofá nem estava no seu campo de visão. Como você não tem, tem mais tempo livre, sua cabeça está mais ok, você começa a encontrar problema. Ah, mas o sofá aqui é uma merda, né?

Tudo começa a virar problema. Por quê? Você foi tirando o que realmente era um problema, sério, grave, e começou a entrar futilidades. Ah, problema, problema, problema, problema. Então o David Levari argumenta que conforme o número de problemas reais que você tem na vida, sérios, for diminuindo, você expande o seu círculo, é como aqueles círculos azuis. Conforme você tem um círculo assim, tá cheio de problema sério no meio, começou a resolver, resolveu o problema do trabalho, resolveu o problema do dinheiro, consigo comprar uma armita, tenho uma empregada para limpar o empregado para limpar as coisas para mim, consegui um tempo na noite, você foi tirando aqueles problemas dentro daquele círculo, em vez da porcaria do círculo ficar no mesmo lugar e você pensar assim, bom, não tenho problema na minha vida mais, está relativamente ok, o seu círculo começa a fazer assim, e coisas que estavam orbitando aqui fora que você não interpretava como problema, começam a ser problemas.

Então, eu particularmente, quando entendi isso, começo a olhar com muita calma, o que eu estou reclamando, cara? Porque eu olho pra trás e falo, cara, isso daqui, pro Wesley do passado, era, meu, era uma alegria, se tivesse um problema desses poesia do passado, um problema bom. Eu compro marmita, né? Eu compro marmita pra mim, não tenho tempo de cozinhar e tal, embora é um objetivo que eu quero me conectar um pouco mais com as comidas, é um objetivo que eu coloquei pra mim, quero cozinhar e tal, acho legal essas paradas.

Mas hoje não dá, então eu compro marmita. Cara, esses dias eu peguei reclamando das marmitas. Aí você vai falar, pô, mas é um direito seu, cara, você chegou aí, você pode reclamar. Mais ou menos, entendi? Se eu começar a assumir que eu posso reclamar, eu vou começar a achar tudo uma merda. Não é assim que funciona o jogo. Então eu comecei a reclamar de marmita e tal, não sei o que, até eu tava ligando pros meus pais, conversando com eles e comendo a marmita Ah, essa marmita aqui não sei o que, não tá legal e tal Cara, meu pai me falou assim, meu, tem um tempo que você nem conseguia comer marmita, velho Comia miojo, miojo com salsicha Eu pegava massas, tipo, massa de, aquelas que é reta, aquelas massas fininhas Que é um, ela é dure, sabe? Redondinha, assim, reta.

Eu cravava ela na salsicha, crua, assim, e botava na... na... na água, lembro até hoje. Aí ela cozinhava dentro da salsicha e ficava dentro da salsicha. Ficava bem ruim, mas era o que dava pra comer. E eu reclamando de estar comendo uma marmita de lentilha com feijão azul que... mignon com espinafre, não sei o quê, meu, olha isso. Entende? Por quê? Porque antes, nunca isso ia estar na minha bolota eu tinha outros problemas, eu queria sair do interior, queria ganhar dinheiro, queria conseguir ter uma vida um pouco mais digna, queria treinar, queria poder comprar suplemento, queria ter uma geladeira, esses eram os meus problemas, a marmita estava fora, nem estava no meu campo de visão, conforme as coisas foram resolvendo o círculo expandiu e eu comecei a encontrar problema em tudo que é lugar e se você não percebe isso você tá ferrado porque isso começa a se perpetuar e você vira aquela pessoa que você olha assim você fala que a pessoa tem tudo e só reclama insisto não é culpa dela é legal que quando você começa a aprender essas

paradas que a gente está passando aqui no RD quando você começa a ter contato com essas informações eu já falei isso aqui em outro vídeo, é como se você conseguisse enxergar a matrix de um outro ângulo.

Você consegue enxergar a realidade, eu falei isso aqui, você consegue como ver uma maquete lá embaixo. Você vê a pessoa nitidamente, ela fez isso, ela expandiu o que é um conceito de problema na vida dela e começou a enquadrar coisas que não deveriam ser problemas. O que o David Levari sugere para você tentar fazer algum tipo de intervenção nesse cenário? Ele sugere que você crie critérios claros para o que é um problema, um problema sério, escreva esses critérios, tenha os critérios e sempre que você for reclamar de uma parada, olhe aqueles critérios e veja se aquilo realmente é um problema. Um exemplo, no meu caso, para mim, Aslen, quando eu começo a ter algum estilo de vida ou começa a me envolver em algumas tarefas, começa a bagunçar o meu sono, é um problema.

É claro pra mim é um problema. Fala, cara, eu tô fazendo alguma coisa que não tá legal, tocou no meu sono, é um problema. Pode ser uma pessoa, pode ser qualquer... qualquer... qualquer coisa, assim, quando eu vou me relacionar, assim, ah, um amigo novo, alguém pra se viajar, né, eu falo sempre, meu, eu durmo cedo e nada vai mudar isso.

Ah, você é egoísta, não sei o que. Beleza, faz as suas coisas então. Se isso é ser egoísmo, se você acha que eu cuidar de mim é ser egoísmo, claro que se um dia você estiver fudido e precisar de minha ajuda, eu vou te ajudar. Foda-se o meu sono. Mas eu não vou me submeter a um contexto onde eu não durmo direito. Inviável pra mim isso. Inviável. Então, isso é um ponto claríssimo na minha vida. Se eu comecei a fazer alguma coisa que começou a mexer no meu sono, tá errado, não tá legal, não tá bacana.

Você tem que começar a entender isso e escrever critérios do que realmente é um problema. Por exemplo, sei lá, você está se martirizando porque reprovou numa prova. Ah, meu Deus, eu reprovei numa prova, não sei o que. Olha ali, cara, você fez o seu melhor? Você deu o seu melhor? Você se organizou? Você estudou? Reprovou?

É o encontro do preparo com o azar. Não foi dessa vez porque o professor estava de bode e corrigiu com um pouco mais de critério e não deu bom. Mas se você olhar os critérios do que é um comportamento que você fez da forma que deveria fazer e bater tudo, não é culpa sua. Vai doer, vai ser ruim, mas não é culpa sua. O mesmo vale para essas questões positivas, não estou conseguindo trabalhar direito e tal, o cliente não gostou de mim, meu paciente não deu bom. Olha, ah, meu namorado, meu namorado, você está fazendo as paradas da melhor forma? Você está fazendo do seu melhor? Velho, uma coisa que eu aprendi na vida é que o melhor travesseiro é a consciência tranquila. Você deitar e saber que você está fazendo o que precisa ser feito e o que você se propõe a fazer então você usa essa ideia de criar critérios pro lado não só dos problemas mas também porque não é culpa sua e pro lado dos problemas, crie de uma maneira clara essa lista e fica dando check ali, tá bagunçando o meu sono?

tá, é um problema, é uma coisa que vai me prejudicar, uma coisa que acontece muito com a galera que começa a ganhar muita grana, começam a ficar mal por pagar imposto alto, a gente paga imposto pra caramba, quem ganha grana paga muito imposto, se você não paga imposto, pague imposto. Ah, mas imposto é roubo. O que eu já vi, gente tirando a própria vida porque sonou e lá na frente o governo pegou e, meu, cagada generalizada. Paga seus impostos, faz tudo bonitinho, vai e deboque que vai dar boa. A pessoa começa a ficar mal, por que? Quanto mais imposto você pagar, mais você está faturando é um problema bom não pode encarar isso como um problema é um problema bom quem dera lá no passado você tem imposto para pagar sempre quis ganhar dinheiro agora está reclamando de pagar imposto é injusto muitas vezes é vou dar um exemplo paga imposto pra caceta a minha empresa paga o mesmo imposto de uma empresa que tem 20

caminhões que estão destruindo asfalto, que estão poluindo o meio ambiente, eu tô aqui sentado no meu quarto, mal ando na calçada, mal uso recurso público, pago imposto pra caramba, vou ficar reclamando? Não tem o que fazer, eu vou ficar choramingando, eu encaro como um problema bom, tomara que eu pague imposto pra caralho, significa que eu tô faturando muito. É um problema bom, eu sempre quis ter esse problema, na realidade.

Talvez você queira ter esse problema um dia. Aí quando chegar lá na frente, hoje você não reclama, mas quando chegar lá na frente, como você resolveu vários outros problemas, isso começa a aparecer como problema. Aí é aquela pessoa, cara, que vive a vida inteira reclamando. Chega nos 55, nos 65, só reclama. A vida toda passou assim, porque foi resolvendo, foi resolvendo, quando vê tá sentadinho no sofá reclamando da TV de plasma que tem ali gigantesca que não pega a novela X ou que a TV não passa mais a novela X. Sigam a ideia do David Levari, organizem na cabeça de vocês o que de fato é um problema e assistam em conjunto com esse raciocínio aqui, a aula da Neurociência e o Estoicismo.

Porque aquela aula lá vai dar um parâmetro importante para você conseguir sustentar o seu comportamento enquanto você encontra uma coisa que não é um problema, mas você encara como um problema. para você continuar executando e andando frente aos problemas que você tem aí na sua vida que talvez não deveriam ser problemas. E tome cuidado, cara, porque daqui a pouco você está interpretando todos os crimes leves como crimes idiondos. Se você não tem claro na sua cabeça o que é um problema, tudo vai ser problema. E sabe o que é o mais louco do estudo do David Levari? É que mesmo você avisando os participantes que isso ia acontecer, que é o que eu estou fazendo com vocês agora então mesmo eu te avisando, falei cara você que está no outro lado da tela, presta atenção, vem cá fala comigo Você que está no outro lado da tela Mesmo eu te avisando isso, muito provavelmente isso vai continuar acontecendo David Levari viu isso no estudo mesmo você avisando os pesquisadores, o pessoal que estava em experimento, cara, você está... muito provavelmente você vai distorcer o que é uma bolinha azul e uma roxa para enquadrar no seu campo de prevalência que você tem que deixar de bolinhas azuis e roxas.

Cara, muito provavelmente você vai começar a interpretar rostos que não são ameaçadores como ameaçadores, toma cuidado, tá? O que acontecia? Mesmo avisados e instruídos a resistir a esse tipo de generalização, os participantes continuavam fazendo. Não sei porquê, o nosso cérebro tem uma tendência de manter um grupo específico de coisas, uma prevalência. É quase como se a gente não aceitasse que está tudo bem. Tipo, não tem rostos, não tem, beleza. Só não, não sei o que, não sei o que. Talvez por isso que surjam essas teorias conspiratórias, a pessoa não aceita que não é daquele jeito, começa a criar um malabarismo para inventar uma realidade que não existe. E aí você tem que assistir também aquela aula de como ser mais racional e a aula das suas lentes estão sujas.

Porque aí você vai entender como que a gente enxerga a realidade e muitas vezes distorce a realidade para ela enquadrar com as nossas crenças e com as nossas ideias. Olha como tudo no RD está. Existe uma espinha dorsal que está caminhando aqui com nós. É uma grande construção de conhecimento. Quem está assistindo tudo e realmente entendendo e procurando entender as aulas? É um corpo de conhecimento bizarro. Eu falei esses dias para os aspirantes. Eu falei, cara, as primeiras 300 aulas do RD eu quero que sejam foda. Eu quero que elas conversem entre elas e que um dia a pessoa entre numa e link com a outra e comece a criar uma matriz gigante, quase uma teia de aranha de conhecimento e você vai ficar grudada nela, quase como se você não tivesse a escapatória de ser uma pessoa com bom senso, razoável, uma saúde em dia e uma visão de mundo agradável e condizente.

Então assiste aquelas aulas também. E isso, meu, eventualmente, pode também ser usado no quesito de relacionamentos. Afinal de contas, se você não tomar cuidado, ninguém vai ser bom o suficiente pra você. Porque você teve, eventualmente, conheceu, teve alguma experiência

específica, viu que não tá tão fácil assim e eventualmente você expande o seu círculo de exigência e aí você não consegue, ninguém mais se enquadra dentro do seu perfil que você tá procurando.

E se bem que relacionamento é difícil né meu nossa senhora caixinhas de pergunta no instagram pessoal da clínica que a gente recebe para atender cara é uma posso falar a realidade pra você se você tem um relacionamento aí uma pessoa legal um cara legal uma mina legal valoriza velho tem gente que daria um dedo pra estar no seu lugar. Valoriza! Não cai no papo da sua amiga e dos seus amigos que isso daí não presta e tem que soltar e não é assim que é feliz e tem que fazer não sei o que, que essa pessoa deve estar com inveja de você, porque o mundo não está tão fácil assim pra galera que quer um relacionamento. De qualquer maneira, essa mudança e expansão de conceito, ela pode inclusive afetar a vida e escolhas envolvidas nos relacionamentos. É curioso isso, essa ideia de a quantidade altera a nossa percepção, o nosso enquadramento de conceito é uma coisa que tem que ficar muito esperto, porque senão a chance de você começar a viver um automatismo é enorme e aí quando vê você está reclamando que passou um passarinho voando na sua frente.

Tá? Crie critérios e tome cuidado com o que você está encarando como problema. Eu já falei isso em outro vídeo e repito, muito provavelmente você está hoje num lugar que você sempre quis estar. E se você não está num lugar que você sempre quis estar, você está lutando para chegar lá e quando você chegar lá, você volta e assiste esse vídeo e você vai ver como o David Levar está certo e como nós encontramos problemas.

Nosso cérebro é feito para encontrar problemas. Fique esperto com isso. Não sei se esse vídeo vai eventualmente ajudar ou não, eu falei aqui para vocês, eu ensino aqui o que me ajudou pra caramba e aí eu tento passar pra você porque eu sei que talvez você esteja aí é passando por coisas que eu já passei e isso me ajudou muito cara eu comecei a entender por isso que quando eu abro todo e agora depois do vídeo vou tomar meu whey protein todos os dias é sério todos os dias todos de verdade todos que eu abro minha geladeira e tomo meu whey para pegar gelo e tal sempre que uma geladeira que tivesse gelinho ali todos os dias que eu abra aquela geladeira eu fico feliz porque eu tenho uma geladeira podia estar reclamando, não é duas portas, que abre assim, não sei o que, que tem gelo na porta eu sempre quis uma geladeira, cara, e pra mim isso foi resolvido pelo menos nisso eu não expandi o que é uma geladeira boa a geladeira boa continua sendo aquela pra mim. Fechou? Tenha critérios, senão você vai começar a mudar demais e você não vai mais se reconhecer. Fechou? Um beijo pra vocês e até a próxima aula!