

O QUE É o RD(Reservatório de Dopamina) E COMO USÁ-lo de forma correta

Salve, pessoal! Sejam todos muito bem-vindos ao Reservatório de Dopamina. Estou aqui fazendo essa aula inicial, esse vídeo inicial, na realidade, para tentar explicar para você que está chegando agora o que está acontecendo aqui dentro, nesse cantinho da internet, nessa imensidão da internet, e para tentar melhorar um pouco a sua experiência, auxiliar você a se achar no meio dessa plataforma, que deve estar meio estranha para quem nunca entrou. Ok? Eu me chamo Wesley, e se você está aqui, provavelmente você me conhece, eu sou psicólogo e neurocientista e tenho um módulo aqui dentro do reservatório de dopamina com várias aulas. E eu queria explicar antes de mais nada como que surgiu o RD e como que ele chegou até aqui, tá? Início de 2022 eu queria abrir um clube de assinatura pra pagar o meu aluguel, esse era o intuito e juntamente com o meu sócio eu queria colocar mil pessoas até final de 2022. Eu estou gravando esse vídeo aqui finalzinho de novembro e nós estamos com 60 mil pessoas, então acho que a gente conseguiu bater a meta de mil pessoas e chegamos a 60 mil pessoas e a coisa andou bastante.

Acho que pela raridade do conteúdo, não sei exatamente o que aconteceu, as pessoas começaram a entrar com bastante entusiasmo e gostando bastante do RD. Então, vou tentar explicar para vocês como navegar aqui dentro e como aproveitar melhor essa plataforma. Antes de falar isso, eu gostaria, no entanto, de agradecer. Mas eu não gostaria de agradecer o seu investimento. Eu também agradeço o seu investimento. Eu agradeço você ter colocado o dinheiro aqui, eu agradeço você pagar sua mensalidade em dia, eu agradeço você ter comprado o plano anual, ou seja lá qual forma que você está fazendo. No entanto, o meu principal agradecimento é pelo seu tempo e pela sua atenção. Dinheiro a gente consegue de novo, a gente investe alguma coisa, compra alguma coisa aqui e ali, mês que vem a gente consegue de novo aquele dinheiro de alguma forma.

Agora tempo a gente não consegue comprar, então você podia estar brincando com seus filhos, você podia estar jantando com seus pais, você podia estar comendo uma pizza com a sua namorada, você podia estar fazendo exercício físico, você podia estar lendo um livro, mas você está aqui assistindo às nossas aulas e isso é de um engrandecimento para nós assim ímpar. Eu sempre quando eu vou falar ou falo tenho oportunidade de falar com alguém sobre essa ideia de professorar, de dar aulas e dar palestras etc. Eu sempre dou o mesmo conselho para todo mundo e se um dia você me perguntar isso daqui 5, 10, 15 anos eu vou te dar esse conselho. E o conselho é o seguinte, respeite o seu público, respeite o seu aluno. E eu respeito vocês, tá?

E eu não digo nem no respeito no sentido coloquial, no sentido comum da palavra. Eu digo, eu respeito o tempo que você me dá, porque a atenção e tempo é escasso hoje em dia. Você podia estar fazendo qualquer outra coisa, você podia estar em qualquer outro lugar assistindo qualquer outra pessoa falar e você está me dando a sua atenção. E isso de fato é uma coisa que eu respeito muito. Eu respeito, eu fico nervoso, fico até ansioso quando vou montar alguma fala mais organizada, porque eu sei que você vai vir assistir com atenção e é muita responsabilidade que fica em nossas mãos quando uma pessoa deixa de fazer alguma coisa para consumir o nosso conteúdo. Então, muito obrigado por isso e isso de fato é uma coisa que até me arrepia, eu agradeço demais a sua confiança. Nós, eu e a equipe inteira do reservatório de dopamina. Alguns recados então para melhorar sua experiência. Primeiro, você vai perceber que existem vários cards aqui dentro. Eu vou chamar de card, são essas imagens que tem esses bloquinhos que tem aqui dentro da plataforma vou chamar de card é o nome que a gente tem você vai ver que tem um card chamado desafio rd30 e um chamado wallpapers esses cards tem ali dentro do desafio rd30 desafio que a gente bolou de 30 dias tem todo o material em um vídeo explicativo o vídeo está lá é só você assistir que tem todas as informações. É um desafio que não é para gerar frustração nem nada ele está ali para te auxiliar se eventualmente você quiser colocar algumas metas no seu dia a dia os wallpapers para você colocar no seu smartphone, para você colocar na sua tela do computador muitas pessoas me mandam mensagem falando que estava na academia e viu gente com o wallpaper do RD no plano de fundo de tela e foi lá falar, então realmente é muito bacana.

Como a gente conseguiu juntar 60 mil pessoas, e são 60 mil pessoas com estilo de vida, com propósito muito parecido, pessoas que até então se sentiam isoladas na sociedade por ter um comportamento que envolva mais cuidar da sua saúde, necessariamente ficar com estilo de vida jovial comum, de bebedeira e usar droga, essas pessoas se encontram e muitas vezes converso entre elas até. A gente tem hoje os RDs nacionais, a gente tem pessoas que bolam encontros nas suas cidades, que fazem piqueniques, que se encontram para fazer um happy hour e se conhecer em Rio, Minas, São Paulo, Rio Grande do Sul, Paraná, em todo o Brasil praticamente. Então, ali dentro você encontra esses wallpapers e o desafio URD. Além disso, você vai ver que tem o meu card, que são as aulas semanais, onde a gente tem várias aulas ali dentro. aqui eu preciso chamar atenção para uma coisa que é a ideia de do que era o RD lá no início e no que ele está se tornando então você vai perceber que as primeiras aulas eram feitas no meu quarto na época eu não tinha escritório no meu apartamento e tinha que estudar no meu próprio quarto foi bem difícil inclusive porque era chato, muito cansativo ficar no mesmo lugar para dormir e estudar.

E era uma estrutura muito improvisada. Eu tinha uma webcam relativamente ruim, eu tinha um microfone relativamente ruim, mas é entendível. O conteúdo está bastante entendível. E lembrando que o início do RD era mais para ser um diário. A ideia era criar quase como se fosse um diário, um vídeo onde eu conte algumas coisas da minha vida. Só que como ele foi crescendo, eu fui assumindo uma responsabilidade muito grande de passar um conteúdo mais organizado.

Então você vai perceber que as primeiras aulas, elas são umas aulas um pouco mais soltas na minha forma de falar, umas aulas um pouco mais fluidas, e mais pra frente, ali as aulas em sequência ali pra você conseguir acompanhar, tá? Mesmo tema em sequência, uma coisa bem mais organizada. Muitas pessoas me perguntam se devem começar pela aula 1 e seguir até a última aula, e a resposta é não. Você pode assistir qualquer aula que você achar interessante. Quando uma aula só for possível de ser entendida assistindo anterior a gente sinaliza na aula tem que assistir a aula 7 para entender a aula 40 e pouco assiste a gente vai sinalizando para você tá mas se você não precisa começar necessariamente na aula um você pode começar a aula que o título chamou mais atenção uma dica não vá só pelo título porque a gente engana e dentro tem um conteúdo muito interessante, então sempre tenta mesmo aquelas aulas que você não tem tanto interesse em assistir, deixa rodando enquanto está lavando a louça, deixa rodando no carro, porque às vezes tem um conteúdo ali que você achava que não era aquilo, tá, e pode se interessar bastante.

Você vai ver também que tem outros cards de outros professores, então nós temos nutrição, nós temos finanças, nós temos neuropsicologia com memória e atenção, tem outros cards que a gente vai abrir em 2023, que a gente não tem disponível ainda hoje, mas a gente está construindo tudo para vocês, e vocês podem ficar totalmente à vontade para explorar toda a plataforma. Esse daqui, pessoal, é como se fosse uma caixa de ferramentas, então, eventualmente, você tem um problema aqui ou ali e você vem aqui no RD e assiste alguma aula e isso pode te auxiliar a lidar com aquele tipo de problema. Então, entendam isso daqui como uma caixa de ferramentas que quando você vê um parafuso meio frouxo, você vai lá, pega a ferramenta certa e aperta aquele parafuso.

Por isso que a gente tem vários cards e vários tipos de aulas. Perfeito? o whatsapp do suporte o contato do suporte dentro desse card aqui mesmo de comece por aqui tá vai ter um contato do suporte aqui se você quiser um atendimento mais agilizado você pode chamar o whatsapp, não o e-mail o whatsapp normalmente vai ser um atendimento mais rápido tá perfeito? no entanto antes de você chamar o suporte, eu sugiro que você navegue pela plataforma, porque às vezes é um problema bem simples, que está na sua cara a resolução, mas você optou por chamar o suporte antes e muitas vezes era um problema óbvio. Então, navegue pela plataforma, todo tipo de plataforma nova, assim como qualquer jogo, disciplina, existe uma curva de aprendizado, você normalmente não vai saber muito, mas com o tempo você vai aprendendo. Então, tenta, antes de

procurar uma solução mais complexa, tenta começar pelo simples. Dá uma olhada, olha com calma, que às vezes a solução está perto de você.

E assim, esse aqui é o nosso espaço, tá? Nessa imensidão da internet, a gente tem o nosso espaço oficial. É aqui dentro que a gente fala, é aqui dentro que a gente conversa é aqui dentro que as coisas acontecem toda semana sai aula nova minha e todo mês a gente vai tentar liberar um módulo inteiro pra vocês tá bom então assim aproveitem naveguem assistam às aulas pode assistir várias vezes que o conteúdo continua disponível é indica para quem você achar que pode ser útil que isso ajuda nosso trabalho e a gente acha que é um preço bastante justo e honesto por todo o conteúdo que a gente está oferecendo pra vocês. Tá bom? Mais uma vez eu agradeço demais a sua confiança e aproveite. Muito obrigado.