

Aula 012- COMPORTAMENTO DE SOMA ZERO

Fala galera, bom dia, boa tarde, boa noite, não sei em qual momento você está assistindo esse vídeo, mas estamos aqui mais uma vez, deixa eu arrumar aqui, estamos aqui mais uma vez no nosso queridíssimo reservatório de dopa, afinal de contas, dopa e sdope, dopamina é da hora. Hoje eu vou falar pra vocês sobre, na verdade vai ser um vídeo de costura, um vídeo que costura outros vídeos que já tem aqui no canal, aqui no nosso reservatório de dopamina, onde eu vou expandir um pouquinho mais e até ajudar vocês a fazer o raciocínio de alguns outros vídeos e vocês vão entender o porquê que eu faço esses vídeos numa determinada sequência. Por isso que é legal, se você não assistiu os outros vídeos, assisti os outros vídeos antes de assistir esse, porque isso pode dar uma noção maior do que a gente está fazendo aqui.

Então, vocês... Deixa eu até abrir aqui, porque eu também sou assinante do reservatório de dopamina, assim como vocês. Eu também assino o meu próprio produto para mim assistir. Eventualmente eu assisto um videozinho ou outro ali para fazer uma correção, para tornar o produto melhor, afinal de contas esse é o objetivo, entregar uma coisa muito boa para vocês esse ano temos muitas coisas a acontecer aqui, as outras aulas do livro, vou gravar uma aliás já semana que vem vai ter muita coisa bacana aí, bom vocês já tem acesso aí aos dois vídeos de boas-vindas coisas, ao vídeo de corrida e cigarro, ao vídeo a montanha, qual é o seu suco, dinheiro, roupas, onde busca o ativo científico, como dormir bem, um guia completo, jejum de dopamina e um tapa na sua cara, o que a pornografia faz no cérebro, modulação do córtex trafrontal via ambiente, a melhor forma que encontrei de estudar e como falar em público e a importância disso, né? Esse vídeo de hoje aqui vai ser uma grande costura desses outros vídeos.

Minha agenda lembrando que eu tenho que treinar perna daqui a pouco. Esse daqui vai ser uma grande costura dos outros vídeos, porque eu vou falar sobre linear de percepção de esforço, que é uma coisa que a gente já tratou aqui, eu já deixei uma live que eu fiz no Instagram aqui para vocês, que está ali na aba lives do Instagram. Mas agora vai ser uma coisa mais costurada até para vocês conseguirem entender, eventualmente voltar nos outros vídeos, revisitar os outros vídeos e ter acesso àquele conteúdo por uma outra ótica. Isso é importante, quando eu leio um livro de novo ou leio um novo artigo, um artigo que eu já li de novo, você está tendo acesso ao mesmo conteúdo, mas por uma ótica diferente, uma vez que você foi mudada pelos conteúdos que você leu até então.

Então eu já li vários artigos científicos na minha vida, eu já li vários livros na minha vida e sempre que eu revisito aqueles tópicos, não leio o livro todo, mas dou uma olhada nas marcações, nas partes importantes, eu normalmente tiro novas conclusões. Afinal de contas, eu tenho novos engramas, eu tenho novas memórias, eu tenho novas experiências no meu cérebro e isso faz eu ressignificar ou ver por um outro ângulo o mesmo fenômeno. É por isso que as pessoas mudam, gente. Eu vou fazer vídeos aqui, aliás, comenta aí se você tem interesse, é um vídeo que está na fita, sobre relacionamentos, então comenta aqui embaixo, eu olho os comentários de vocês. Comenta se você tem interesse de um vídeo sobre relacionamentos, porque eu vou falar de relacionamentos aqui, mas a frente é uma coisa que vocês têm que entender que as pessoas mudam, uma vez que elas alteram o seu comportamento frente às experiências.

Então esse vídeo aqui é para tentar modular o seu comportamento de forma a você revisitar os vídeos passados e ver os vídeos futuros por uma ótica diferente. Então olha só, o que é um limiar de percepção de esforço? O limiar de percepção de esforço é o nível que você precisa chegar para começar a sentir cansaço ou que está demandando esforço para realizar uma determinada tarefa. Cada um de nós tem um limiar de percepção de esforço, isto é, um momento que você se percebe fazendo um esforço muito grande para realizar algum evento, alguma situação. E esse linear de percepção de esforço ele é mediado pela dopamina. Afinal de contas a dopamina tem, vocês já

sabem disso, tem a ver com motivação. Então motivação é um esforço para você realizar, quanto maior a sua motivação, menor o seu esforço. Esse é o cálculo, aprendam isso. Quanto maior a sua motivação para fazer algo, menor o esforço que você vai ter que fazer porque você está motivado.

Um exemplo, você vai ver sua namorada no final de semana, você está morrendo de saudade, vai ver seus pais, vai em um restaurante bom, vai viajar, vai jogar futebol com os amigos, qualquer coisa, sair com as amigas. Muitas vezes você não tem esforço nenhum para fazer isso se você está motivado em fazer, por quê? Porque você tem bastante dopamina, então quanto maior a carga dopaminérgica menor é o esforço para realizar aquela determinada situação. Pessoas que têm uma limeagem de pressão de esforço muito baixinha são pessoas que tendem a ser desmotivadas ou tendem a ser destreinadas. Essa circuitaria motivacional é destreinada, como se fosse um músculo mesmo. Então, é muito difícil você cansar uma pessoa motivada, porque a pessoa motivada tem muita dopamina e portanto o linear de percepção de esforço dela é muito alto.

Então a pessoa consegue treinar, consegue fazer academia, consegue fazer dieta, consegue estudar, consegue trabalhar, consegue se concentrar, consegue namorar, consegue fazer um monte de coisa. Por quê? Porque essa pessoa é uma pessoa dopaminérgica, o linear de percepção de esforço dela está aqui em cima, então demora até chegar ao momento que a pessoa faça assim caramba velho tô cansado tô exausto não aguento, tô desmotivado, não quero, isso tá sendo muito custoso tá, é por isso que muitas pessoas que estão aqui dentro do RD né postam lá no instagram, encorajo vocês a sempre marcar o instagram do RD, treinando, daí a galera me manda DM falando caramba cara eu tô conseguindo treinar, tô conseguindo praticar atividade física, tô conseguindo estudar mais, estou conseguindo dormir bem. Por quê? Porque você está dentro do reservatório de dopamina, você está ganhando dopamina aqui dentro e, portanto, seu linear de percepção de esforço está aumentando, porque você tem mais dopamina. E essa dopamina aqui de dentro, ela vem por onde?

Perceba, eu não estou injetando dopamina no seu ouvido, pingando dopamina no seu cérebro, não estou te dando nenhum comprimido, eu estou te dando informação eu estou te passando informação, é a única coisa que eu estou fazendo com você aqui é te dando informação informação é absorvida pelo seu cérebro e transformada em dopamina, por isso que esse é o reservatório de dopamina é por isso que o ambiente modula o nosso comportamento, é por isso que o ambiente modula as nossas ações Então uma pessoa que tem uma diminuição no limiar de percepção de esforço, primeiro, é uma pessoa que não conhece os benefícios de determinados comportamentos, talvez você é uma pessoa assim antes de entrar no RD, e saber que estudar, treinar, fazer dieta, tem vários benefícios, dormir bem, etc. Então o seu limiar de percepção de esforço aumentou. Hoje para você, às vezes, é mais custoso perder uma noite de sono saindo para uma balada do que dormir cedo.

E antes poderia ser o oposto. Dormir cedo era custoso para você. Por quê? Porque a sua motivação estava em ir para a balada. Então, quanto maior for a dopamina, menor é o esforço e vice-versa. Quanto menos dopamina você tem, menos motivado você está, maior vai ser o esforço que você tem que demandar para fazer alguma coisa ou em outras palavras, menor é o seu limiar de percepção de esforço. É mais fácil você ficar cansado com aquilo, ficar desmotivado com aquilo. Por exemplo, um exemplo para vocês. Tem estudos mostrando, tem um estudo bem legal publicado na Current Biology, uma revista do grupo Cell.

Posso deixar depois o estudo para vocês. Depois o Matheus da edição me manda lá no Whatsapp que eu deixo o estudo para anexar em algum lugar para vocês terem acesso. Esse estudo mostrou que ratos, camundongos, roedores, obesos, têm menos dopamina numa via de sinalização envolvida com motivação, mas também com movimento. Então o animal tem menos dopamina para gerar movimento. Seria mais ou menos assim, imagina que uma pessoa, num roedor não obeso, e portanto muito provavelmente uma pessoa, porque a gente é muito parecido neurobiologicamente,

Você precisa de mil moléculas de dopamina para a pessoa conseguir correr 5km. Então tem que jogar mil moléculas de dopamina para a pessoa ter motivação para correr 5km.

Numa pessoa obesa, você precisa, na realidade, de 20 mil moléculas de dopamina. São números arbitrários, obviamente, o artigo não fala esses números, mas pedagogicamente falando, seria mais ou menos assim. precisa de uma pessoa com sobrepeso ou obesidade uma sinalização mais agressiva de dopamina para essa pessoa se movimentar. É por isso que essas pessoas tendem a ser obesas ou com sobrepeso. Muitas vezes é pela inatividade do sistema dopaminérgico envolvido com motivação com comportamentos de recompensa a longo prazo e principalmente que envolvam movimento mecânico. Aí quando começa a dopamina e essa sinalização dopaminérgica está menor, a pessoa tende a ter motivação em buscar alimentos hiperpalatáveis, vícios, álcool, etc. Então, tenha uma noção de que o limiar de percepção de esforço é mediado pelo sistema dopaminérgico. Quanto maior a sua motivação com alguma coisa, maior vai ser o seu limiar de percepção de esforço. Então, se você é super motivado com algo, é muito difícil você ficar achando aquilo esforçante.

Por quê? Porque você está motivado. É fácil para você. Pega um moleque que gosta de jogar futebol e pergunta para ele. Quer jogar futebol? O cara joga o dia inteiro se quiser. Pega um moleque que não gosta de jogar futebol e fala que quer jogar futebol, ele vai achar custoso. O evento foi o mesmo. O que mudou foi o padrão motivacional.

Nesse cenário, anotem o que eu vou falar agora, nesse cenário, neurobiologicamente falando nada é difícil, neurocientificamente falando não existem coisas difíceis, existe desmotivação. Anotem isso, neurobiologicamente falando não existem coisas difíceis, existe desmotivação. Um ultramaratonista que corre 100km, é difícil aquilo para ele? Ele gosta daquilo, é cansativo, mas não é difícil, ele gosta, ele faz. Um atleta de elite, ele gosta daquilo, não é difícil para ele, é cansativo, mas ele faz. Por quê? Porque ele está muito motivado. Então não existem coisas difíceis, existem desmotivação.

E a desmotivação é oriunda da ignorância. Então, não a ignorância de ser burro, a ignorância de ignorar informações. A pessoa ignora um pedaço do mundo e foca só aqui. E naquele pedaço de mundo, às vezes, tem substrato informativo suficiente para gerar motivação nas pessoas. É o que acontece com você, que entrou aqui no reservatório de dopamina e começou a ter motivação para estudar, para treinar, para descansar, para se alimentar bem, para viver uma vida mais saudável, para estudar mais. Você obteve substrato informativo que permite com que você fique motivado em fazer as coisas. Insisto, eu não pinguei dopamina no seu ouvido, eu não te dei nenhuma pílula que aumenta a dopamina, eu estou te dando informação que no seu cérebro é transformada em dopamina, via córtex pré-frontal, visualização de recompensa, projeção, etc.

Então, o limiar de percepção de esforço é mediado pela dopamina, e é importante que você tenha esse reservatório de dopamina para aumentar o seu limiar de percepção de esforço. O limiar de percepção de esforço é treinável, então quanto mais você faz aquilo mais fácil fica fazer, como se fosse um peso que você venceu na academia, então quanto mais você levanta o peso o seu organismo se adapta frente aquilo, se habitua frente aquilo e mais fácil fica você levantar o peso. Então vocês vão ver que eu gravei um vídeo chamado corrida e cigarro, onde eu falei lá no vídeo que eu troquei o vício do cigarro pelo vício de corrida, porque em algum momento a recompensa emitida pela corrida foi travada pelo cigarro, ou seja, eu não conseguia ter mais recompensa da corrida porque o cigarro não deixava eu evoluir na corrida. Então, o meu limiar de percepção de esforço estava sendo travado, porque o cigarro não permitiu eu subir na corrida, então eu tive que largar o cigarro, o cigarro começou a ser nocivo para mim.

Eu gravei um vídeo chamado A Montanha, mostrando a importância de você vencer o esforço para você subir a montanha e ver um horizonte que poucas pessoas viram. Isso é aumentar a linear de

percepção de esforço. Eu fiz um vídeo chamado Qual é o seu suco? Basicamente seria qual é a sua montanha, o que te motiva, o que gera motivação em você. Também tem a ver com dopamina. O dinheiro não entra tanto no caso, mas envolveria ali você saber lidar com dinheiro para gerar um substrato de segurança, o que permite muitas vezes você ser um pouco mais agressivo nas suas apostas de vida, afinal de contas se você tem uma grana guardada, às vezes você consegue arriscar num projeto, você consegue tentar um novo emprego, você tem mais manejo das variáveis da sua vida, diferente de você ficar preso a algum salário ou alguma coisa assim.

Eu falei sobre roupas, e aí a importância de você, isso aqui não entra tanto no substrato dopaminérgico, onde encontro artigos científicos para você também se imunizar desses conhecimentos. Como dormir bem, afinal de contas um sistema dopaminérgico só funciona se você dorme bem. Jejum de dopamínio e um tapa na sua cara. Esse vídeo aqui talvez seja o que mais complementa esse vídeo de hoje, porque nesse vídeo de jejum de dopamínio e um tapa na sua cara, eu falei para vocês que tem que tomar muito cuidado para você não mimar o seu sistema dopaminérgico. E quando você mima o seu sistema dopaminérgico, o conteúdo do vídeo de hoje, ele tem o grande objetivo em... O seu limiar de percepção de esforço está aqui.

Isso é, você está hipermotivado, você é uma pessoa hipermotivada para realizar determinada tarefa. Só que digamos que você, por meio de modulações ambientais, eventualmente acontece algum evento na sua vida e você começa a se nutrir de comportamentos hiper dopaminérgicos. Então você começa a usar mais álcool, você começa a ver mais pornografia em excesso, você começa eventualmente a usar substâncias de abuso mais agressivas, do ponto de vista dopaminérgico, você começa a fumar por modulações ambientais. Eu sempre digo para os meus pacientes, não é normal você sentir vontade de beber e fumar. Se você nunca fez isso. E do nada, um belo dia na vida, você começa a ter vontade de usar álcool e fumar cigarro.

Cara, isso é o seu cérebro pedindo uma substância dopaminérgica fácil, isso não é comum, não é esperado. É um indicativo que tem algum desbalanço ali dentro. Então, toma muito cuidado quando você estiver com esse aumento de comportamento hiper dopaminérgico, porque esse aumento de comportamento hiper dopaminérgicas. São pessoas que têm um limiar de percepção de esforço muito baixinho e existe como se fosse um peso em cima desse limiar de percepção de esforço, não deixando ele subir. E esse peso seriam comportamentos hiperdopaminérgicos. Por quê? Porque, invariavelmente, para você aumentar o seu limiar de percepção de esforço, você precisa se submeter a enfrentar resistência e seja lá qual for, um dia dieta, beber um dia menos, bebo só sábado e domingo, bebo agora só sábado.

Cara, você fazer isso você tá tirando do seu cérebro um padrão, normalmente você fazia aquilo, todo dia faço determinada coisa que é maléfica para mim, você tira isso, o seu cérebro sente isso, pode gerar um início de abstinência, uma dorzinha de cabeça, um aumento de irritabilidade, um aumento de ansiedade. Para você subir o seu limiar de percepção de esforço, você precisa vencer uma resistência. E essa resistência, ela só é vencida se não tiver esse peso em cima. Então, o seu limiar de percepção de esforço está aqui. Você vê esse vídeo e quer começar a treinar um pouco mais, então vou treinar 5 minutos a mais, vou fazer mais abdômen, vou beber um dia a menos, vou fumar um cigarro a menos, vou estudar 10 minutos a mais, vou ler mais 5 páginas de um livro, vou dar uma atenção maior para a família.

Você quer subir o seu limiar de percepção de esforço. Só que existem pesos aqui em cima que estão travando. Esses pesos que travam o seu limiar de percepção de esforço são comportamentos hiper dopaminérgicos, afinal de contas você mostrando para o seu cérebro que existem recompensas mais simples. Volta e escuta de novo se você não pegou essa parte porque é muito importante. Então vocês já sabem, baseado naquele vídeo de jejum de dopamina e um tapa na sua cara e na live do Instagram que tem aqui dentro, vocês já ouviram bastante sobre o limiar de percepção de esforço. Só que agora eu preciso que vocês entendam que, além de você vencer

uma resistência, subir a montanha entendendo qual é o seu suco, é legal que dá para começar a falar na linguagem RD. Existe uma linguagem, um dialeto RD.

Você vence o seu limiar de percepção de esforço subindo a montanha sabendo qual é o seu suco. E isso é muito mais fácil quando você tem um certo dinheiro guardado, porque mais motivação para errar. Olha como é legal o conteúdo fashion. Então você aumentou o seu percentual de força, mas travou, em algum momento travou. Você não conseguiu diminuir mais que isso. Às vezes é porque tem um peso em cima, e esse peso em cima são comportamentos hiperdopaminérgicos, muito álcool, cigarros, etc. Você está sujando a recompensa obtida pelo aumento de limiar de percepção de esforço, ao mesmo tempo que você está mimando seu sistema. É como se tivesse um cabo de guerra, um puxa para cima e um puxa para baixo, e eventualmente a resultante das duas forças vai ser uma soma nula, vai ser uma soma zero.

Então você puxa para um lado, os seus comportamentos habituais puxam para outro, então você quer subir, você quer fazer mais. Mas você tem alguns hábitos que puxam para o outro lado. Eventualmente as duas forças vão se igualar e vai dar uma soma zero. Que é o que a gente chama de platô. Platô na musculação, platô na dieta, platô nos estudos, Platô no trabalho. O que é esse Platô?

Esse Platô normalmente é atingido na média da população. Então existe uma média na população, respeitando uma curva de Gauss, aquela curva em sino, onde existem muitas poucas pessoas nas pontas. Então tem, por exemplo, você vai pegar as pessoas dentro de uma academia, tanto na graduação quanto na academia de musculação, os dois são academia, né? A maioria das notas vai ficar na graduação entre 6 e 8. Tem muitas poucas pessoas que tiram menos que isso e muito poucas pessoas que tiram mais que isso. Dentro de uma sala de musculação, a média das pessoas não vai ser nem muito obesa, nem com sobrepeso, nem muito magra, vai ter uma média.

Estou até fortinho, barriguinta ali, a média. Essa média normalmente alcançada, essas forças se igualam e acontece uma soma zero, uma soma de resultado zero. Qual que é uma média comum de ver no comportamento das pessoas, aquela pessoa que faz dieta de segunda a sexta e final de semana jaca. Então a pessoa toma creatina, toma whey, vai treinar, treina ali uns 35, 40 minutinhos daquele jeitinho, 3 de 10, poderia fazer com 10 quilos, poderia fazer com 20, mas não fez porque não botou tanto esforço. Come direitinho, almoça bem, toma um café, aí na janta já dá uma jacadinha, às vezes pede um hambúrguer, pede uma pizza, às vezes bebe uma cervejinha, uma ou duas latinhas durante a semana, aí final de semana vacalha, aí desidrata, é como se você ficasse maior, final de semana você perde, ficasse maior, final de semana você perde, você queima calorias durante a semana, final de semana você ganha de novo, você queimou e ganhou.

Você hidrata, não é tomar uma garrafa de água no gole agora. Hidratar é você ficar 2, 3 dias bebendo água de forma constante que o seu organismo se hidrate. Você vê quando está hidratado quando vai correr. Esse dia eu corri 17km e não tomei um gole de água e mal senti sede. Isso é hidratação. Óbvio que eu desidratei na corrida, mas se eu viesse desidratado, eu ia sentir sede nos primeiros 4km. Aí você hidrata-se no dia de semana, aí no final de semana você bebe álcool, que é diurético e desidrata. Aí você regula o ciclo do dia de semana, lá por quinto o ciclo regulou de sono e alerta, tá começando a render, no final de semana você sai.

Então você tá puxando o limiar de percepção de esforço pra cima, aí tem um peso aqui que trava, todo final de semana travou, ou dentro da semana, dependendo do comportamento, e chega em uma soma zero. Essa soma zero é a média da população, é o que a maioria das pessoas faz. Entendem o que eu quero dizer? Para você puxar um pouquinho para cima o seu limiar de percepção de esforço, você precisa tirar esse peso, ou pelo menos alguns aspectos desse peso, para você puxar um pouquinho mais para cima. Então, para aumentar o seu limiar de percepção de esforço, às vezes não sair mais, ficar até madrugada, ou em vez de ficar até as quatro da manhã,

fica até meia-noite.

Em vez de você comer quatro, cinco fatias de pizza no final de semana, come três, come duas. sábado, sexta, sábado e domingo, bebe só sexta e sábado. Você tirou um componente hiperdopaminérgico que bagunça o seu sistema de forma a subir um pouquinho mais o seu limiar de percepção de esforço. E quando você faz isso, você sai um pouquinho da média. Você empurra para cima. Senão você fica nesse jogo de soma zero. Quando vê você vai ter 40 anos, no caso dos homens, vai estar com uma leve barriguinha de chope, ganhando um salário de 3 mil e meio, com a sua esposa, um filho, usando sapatênis e uma meia até metade da canela, e todo final de semana você dá um miguê no seu personal duas vezes por semana porque você tá meio ressacado porque tinha jogo de futebol na quarta-feira e você não conseguiu dormir cedo e acabou bebendo mais.

Isso é soma zero. Esse é o resultado da soma zero. Aí você vai me falar, Eze, mas eu quero ser assim. Cara, então beleza, não tem problema nenhum. Eu não tô dizendo pra você não ser assim, eu estou dizendo o que é. E aquelas pessoas que não querem ser assim. Isso tudo só zero. E normalmente a gente admira as pessoas que não tem isso aqui. Não é nem as pessoas que tem o limiar de percepção de esforço alto, mas são as pessoas que não tem esse peso.

Que seria o que a gente chama de autonomia comportamental, que são as pessoas que conseguem, se precisar dar um gás ela dá, se precisar dar um enfoque ela dá. É aquela pessoa que a média do comportamento dela já é bom, é a pessoa que não se esforça. Sabe aquela pessoa que chega a dar raiva, você olha ela e fala assim, cara, a pessoa não se esforça nada para fazer dieta, a pessoa sai e não é um problema para ela não beber, a média do comportamento da pessoa é muito foda, é o médio dela, quando ela está relaxada, sem se esforçar, já voa, trabalha bem, treina e faz dieta, aí quando vira fora da curva. Esse vídeo complementa o jejum de dopamina, porque o aumento de limiar de percepção de esforço é travado por esses comportamentos hiperdopaminérgicos e aí eventualmente se resulta numa soma zero.

E essa soma zero é a média da população, é onde mais ou menos todo mundo trava. É tipo você pegar 100 pessoas, dar uma pedra de tamanho conhecido, e peso conhecido, então se elas deram uma pedra de 150 gramas, você pega várias pedras de 150 gramas e dá para 100 homens. Pede para eles jogarem o mais longe possível que eles puderem essa pedra. Vai existir uma média. Essas pedras vão cair mais ou menos no mesmo lugar Existe, porque vão jogar longe pra caceta, existe porque vão jogar pertinho mas o bololô vai ficar em um lugar, isso é a média basicamente tudo responde isso, tudo acontece assim é uma curva de sino. A média da população está na metade, na metade no centro da curva. Muitas poucas pessoas, é tipo altura, existem muito poucas pessoas de 1,50 m, homens por exemplo, e muito poucos homens de 2,10 m. A maioria está numa faixa média e isso existe para comportamento.

O seu comportamento é médio normalmente por causa dessa soma zero. E aí culturalmente, dependendo de onde você está do ambiente, isso vai se puxar um pouquinho mais para baixo da média ou um pouquinho mais para cima da média. Aí vem aquela ideia do ambiente modular o nosso comportamento. Afinal de contas, se você vive com pessoas que não consomem álcool culturalmente no final de semana, vive com pessoas que não saem culturalmente em balada e viram à noite no final de semana, vive com pessoas que treinam no final de semana, que fazem triathlon, todo final de semana de atleta de triathlon é uma novela, viajar para não ser onde, andar de bike, correr 30km, o final de semana é para isso. Então se você é casado com alguém assim, a sua vida vai ser isso no final de semana. E o cara está morto de noite, a menina está morta de noite cansada. Normalmente dormem cedo.

Então esse peso que fica em cima do limiar de percepção de esforço, ele é modulado pelo ambiente que você vive. É por isso que você está aqui dentro do reservatório de dopamina. Porque aqui a gente não só ensina você a aumentar o seu limiar de percepção de esforço, mas também

ensina você a diminuir os pesos que estão atrasando o aumento do limiar de percepção de esforço. Ok? Que legal esse raciocínio, né cara? E é por isso que o ser humano é relativamente previsível, e é por isso que quando eu abro caixinha no Instagram, normalmente eu recebo quase sempre as mesmas perguntas. Porque é a média do problema da população. Por isso quando você tem uma clínica, normalmente chega um padrão de problemas. Porque é a média do comportamento. O ser humano é relativamente previsível. Principalmente quando não tem informações. Tá ok? Então assim, praticamente falando, de uma vista prática, tome cuidado, eu não estou dizendo para você parar, não interpreta errado, só tome cuidado, tá? Dá uma olhada aí no que você tem feito para aumentar o seu limiar de percepção de esforço.

Comenta aqui embaixo. É engraçado que esses vídeos são vídeos que misturam um conceito neurocientífico com um comportamento sociológico da sociedade. Eu fico confuso se eu consigo passar para vocês a ideia. Então comenta aí se você entendeu o raciocínio, eu acho que é bem importante esse vídeo para você aplicar aí na sua vida. Comenta aqui embaixo. Eu leio todos os comentários, não respondo porque é impossível, mas leio todos os comentários. Beijo para você. Beijo.