

Estamos quase batendo 8 horas, pessoal bom dia para quem está aí. Nossa como eu queria que isso daqui fosse presencial cara, ia ser tão maneiro. Mas felizmente a gente tem o recurso da internet para conseguir fazer essa nossa transmissão. Presencial muitas pessoas não iam poder participar, então a gente tem que fazer pela internet mesmo compartilhar minha tela aqui lá Oi tá aparecendo a tela? sim sim sim tá aparecendo meu ipad né? sim sim tá transmitindo o ipad. legal. beleza. quantas pessoas tem online aí? o Lucas passar... 200 pessoas provavelmente vai dar umas 400 até o meio da aula de hoje que é normalmente o que a gente tem de pessoas que assistem online, depois a galera assiste a gravação tiveram 600 matriculados é, normalmente está 60, 70% assistindo então ok, a voz está boa, a transmissão está acontecendo, está tudo certo aí pessoal dá pra confirmar novamente? Sim, eu estou ao vivo aqui ouvindo, está tudo certo. Tá, então beleza.

Então vamos começar né, respeitando as pessoas que estão presente no horário, vamos dar início hoje a nossa Masterclass as regras do jogo. Eu fiquei muito feliz em poder criar essa Masterclass É um conteúdo que é difícil da gente conseguir passar no Instagram ou em redes sociais ou até mesmo muitas vezes em consulta. E é um conteúdo que eu sei que faz parte de um processo, como se fosse uma ponte para um processo de evolução. Vocês devem estar perguntando aí, pô Wesley, eu vi uns slides, eu vi que você tinha montado uns slides, eu montei os slides, tá? Eu vou pedir pro Lucas, depois que a gente finalizar a reclase, eu vou mandar os slides pra vocês.

Mas, eu decidi, essa semana eu tava pensando assim, como que eu vou, porque, assim, o slide pessoal pra professor, é um recurso muito bom. Só que, como eu mencionei pra vocês durante a oferta do curso, da Masterclass, hoje eu vou ser mais psicólogo do que professor. Então o que acontece? O conteúdo que eu vou passar aqui é um conteúdo mais dinâmico. chamar de conteúdo água. Um conteúdo água que precisa ser maleável, precisa se ajustar de acordo com a construção do raciocínio. Em slide dá para fazer isso, você consegue montar algumas animações, etc. Mas não tem como fazer como se fosse fazer no quadro, dar uma aula no quadro. Para mim a gente estaria todo mundo presencial num salão gigante e eu dando essa aula no quadro para vocês.

la ser o cenário perfeito. No entanto, felizmente, a gente tem um recurso aqui que é o meu iPad, que permite com que a gente mimetize um quadro, para eu conseguir construir o raciocínio no quadro. Os slides estão montados, eu vou mandar para vocês depois os slides, e eu também vou mandar para vocês um PDF desse caderno aqui. Então aqui vocês percebem que eu construí um caderno. Até o meu nome assinado aqui, a data, o mês e o ano. E é um caderno. Eu vou construir todo o raciocínio da nossa Masterclass de hoje dentro desse caderno aqui. Depois eu exporto esse caderno para um PDF e mando para vocês. Então vocês vão ter acesso ao rabisco da aula é como se vocês tivessem acesso ao quadro da aula do professor. Por que eu vou usar o caderno? Porque é mais fácil, eu consigo desenhar as coisas, eu consigo organizar para o raciocínio e você acompanhar de forma dinâmica. A informação visual, a atenção de vocês.

Tá bom? Vamos lá. Eu gostaria apenas, antes de iniciar, de passar alguns recados para vocês. A gente vai deixar as aulas gravadas, essa aula aqui, a aula da manhã e a parte da tarde, gravada por seis meses para vocês. Então, vocês terão acesso por seis meses a esse conteúdo, tá? Além disso, anotem aí já, no dia... do 4, vocês terão um encontro comigo de manhã, encontro e tira dúvidas, às 8 horas, e à tarde, vocês terão uma mentoria surpresa, que eu ainda vou revelar quem é.

que vai ser liberada nos próximos 30 dias. Hoje na parte da manhã a gente vai ter a minha aula, vou fazer a aula aqui para vocês, e na parte da tarde a gente vai fazer como se fosse uma grande mentoria em grupo, onde eu vou responder algumas perguntas de vocês na primeira parte da tarde,

a gente vai sortear duas pessoas, três pessoas talvez, para a gente fazer uma organização de rotina dessas pessoas. Não tem como fazer com todo mundo, obviamente. Então a gente vai sortear. Obviamente, essas pessoas que a gente vai sortear, vamos tentar pegar pessoas que a gente vai ver, o perfil da pessoa, pessoas que não têm uma rotina muito parecida. Tentar pegar pessoas de diferentes rotinas para organizar essa rotina, de forma que as pessoas de casa consigam se espelhar nisso e eventualmente aplicar alguns conceitos na sua própria vida.

Então, seis meses de conteúdo disponível. Dia 9 do 4 a gente tem encontro Tira Dúvidas comigo às 8 e uma mentoria surpresa com uma outra pessoa com vocês à tarde, no dia 9 do 4. Ainda nos próximos 30 dias a gente vai liberar uma aula surpresa para vocês, que é um bônus aqui da Masterclass. Então fiquem ligados no e-mail de vocês, que vocês vão receber essas informações. Perfeito? Então beleza, vamos lá, vamos dar início. Bom, Masterclass das regras do jogo, tá? A gente tem hoje 15 regras do jogo para a gente conversar. Eu espero que quem fez os meus cursos saiba que eu tenho fama de sempre passar do horário, mas a gente vai conversando aqui, fazendo intervalos de acordo com a necessidade e organizando conforme for preciso.

Espero conseguir contribuir com todos vocês, espero que vocês consigam tirar proveito disso. Primeiro ponto pessoal que eu gostaria de falar com vocês, antes de mais nada, isso daqui é uma postura que vocês muito semelhante de quando eu atendo um paciente. Você sabe que eu tô quase parando de atender pacientes né, por conta que o tempo e eu tenho outros objetivos futuros. No entanto, eu ainda atendo pacientes e quando eu atendo um paciente, a primeira coisa que eu falo para um paciente, e hoje eu vim até a Caráter, normalmente vocês não me veem de... Eles estão vendo a minha câmera aí, Matheus ou Lucas? Vocês enxergam a minha câmera? Eles enxergam a minha câmera?

Sim, sim, tá aparecendo a tua câmera do lado e o iPad. Normalmente eu não uso xadrez, vocês não me veem muito de xadrez, normalmente eu uso preto ou branco. O Aslan Professor, eu tenho uma roupa para cada Aslan pessoal, é de verdade mesmo, porque quando eu coloco a roupa, vocês vão achar que isso é meio esquizofrênico talvez, mas eu tenho uma roupa para cada Aslan, quando eu entro o Eslen professor em cena, normalmente eu uso um xadrez, porque o xadrez ele é um... você vai ver nos filmes, nas séries, os professores normalmente estão de xadrez e uma gravata de pano. A gravata de pano eu ainda não cheguei nesse nível, mas o xadrez sim, eu gosto de usar xadrez quando dou aula porque parece que eu entro no personagem... Perdão, quando eu dou aula eu uso roupas pretas ou brancas e os psicólogos na série e nos filmes, vocês vêem que eles usam sempre roupas xadrez com gravata de pano.

Eu não cheguei na gravata de pano ou blazer, mas na roupa xadrez eu cheguei. Eu tenho acho que umas 10 camisas xadrez. Então normalmente eu uso camisas xadrez. O Wesley psicólogo usa camisa xadrez. O Wesley professor usa camisa preta e branca. Então hoje eu vim até de Eslen psicólogo aqui para vocês, porque essa é a proposta. Hoje você tem uma grande consulta minha. Quando um paciente começa a falar comigo, quando um paciente chega na clínica, obviamente de acordo com a demanda do paciente, de acordo com as necessidades do paciente, eu escuto inicialmente o caso, mas quando possível e quando percebo que existe uma brecha para me comunicar com o paciente, eu falo uma coisa para todos eles na realidade, todos eles eu faço questão de deixar isso daqui claro, que é o que?

Isso aqui é uma coisa que todo psicólogo deveria fazer, e se eu estou falando para um paciente, eu estou falando para você, que está aí no outro lado da tela. Então, por favor, imagine que você é meu paciente hoje. O que eu falo para o paciente? Eu falo assim, ó. Eu falo para o paciente que 30% vai ser aqui. 70% em casa. É isso pessoal. Isso aqui é uma coisa que todo paciente meu escuta. Isso é uma coisa que vocês precisam entender. Durante o ensino médio, durante a faculdade, durante todas essas partes aqui da sua vida, você teve o que a gente chama de aprendizado passivo, ou seja, existiu uma professora ou um professor em cima de um lugar

ensinando você a fazer alguma coisa e você ficava ouvindo aquela pessoa falar.

Na vida, e principalmente em terapia, você tem... isso daqui é um aprendizado passivo. Na vida e durante terapia, você tem o que a gente chama de aprendizado ativo. Isto é, você tem que colocar aquilo em prática. Você tem que fazer aquilo. Você precisa fazer. Ninguém vai fazer por você. Ah, mas o paciente muitas vezes tem algum tipo de transtorno neurológico, algum tipo de transtorno psicológico que impossibilita ele da execução daquele comportamento. Ok, então a gente vai voltar um pouquinho para trás ou talvez a gente aumenta essa porcentagem aqui dos 30%, a gente aumenta ela para 50, então a gente faz 50 aqui, ele faz 50 em casa, ou dependendo do grau de comprometimento do paciente, essa porcentagem aqui é maior.

E quando eu digo paciente, eu tô falando com você que tá aí do outro lado da tela, tá? Então, dependendo do quanto comprometido tá a sua saúde mental, a gente vai ter que te ajudar muito aqui nessa Masterclass de hoje, e você tem uma responsabilidade menor de fazer isso aqui. Só que, cara, se você tá tudo bem, se você não tem nenhum quadro, principalmente se você não tem um quadro grave, isso daqui pode chegar a 90%. Então esqueçam esse modelo aqui, esse modelo aqui é falho do ponto de vista de produtividade, performance e saúde mental. Isso aqui é um modelo falho, esse aprendizado passivo é falho. Você consegue aprender, óbvio, mas o maior aprendizado é esse aqui, o ativo. Você pode ficar anos estudando a teoria do piano, mas você só vai aprender a tocar piano quando você sentar a bundinha lá e começar a tocar piano. Errar, perceber distâncias, aprender o movimento motor, aí você aprende a tocar piano. Então essa Masterclass aqui é isso. 30% eu vou te dar aqui, 30% eu vou te entregar 100%, mas isso vai representar do que é a necessidade de mudança em você 30% 70% você vai na aula uma hora por semana, talvez duas, talvez três, volta pra casa e depois só semana que vem. Se você voltar pra casa e não ensaiar aquilo, não assistir filme em inglês, não ver série em inglês, não ver nada em inglês, você não vai aprender inglês. Pode ficar 10 anos fazendo. Você pode fazer todos os cursos do mundo sobre saúde mental. Se você não colocar minimamente em prática aquilo, você não vai ter saúde mental.

Você não vai ter performance. Então esse é o primeiro ponto que eu gostaria de quebrar na cabecinha de vocês. Isso não é um aprendizado passivo. Isso é um aprendizado ativo. É uma coisa preciso que vocês desliguem o botãozinho da live quando essa coisa acabar e imediatamente começam a colocar em prática os ensinamentos aqui. É por isso que vai ficar seis meses pra vocês e é por isso que eu vou mandar o pdf do que eu construí aqui. Vocês não precisam se preocupar em anotar se não quiser, vocês vão receber isso daqui. Então esse é o primeiro ponto, chega de vocês serem crianças onde as pessoas pegam vocês pela mão e ensinam o conteúdo para vocês. Está na hora de vocês assumirem o protagonismo dessas situações e começarem a aplicar e aprender por conta própria.

É isso que difere uma vaca cinza de uma vaca roxa. É colhão o suficiente para colocar em prática as coisas que quer aprender. E aí dentro de um contexto de saúde, principalmente de saúde mental, que é meu tema aqui, a gente pode dividir dentro da psiquiatria, dentro da psicologia, a saúde mental. Então deixa eu fazer um esquema aqui. A gente pode dividir a saúde mental de um sujeito, até para vocês se classificarem aí, tá? A gente pode dividir a saúde mental de um sujeito em ruim, média e boa, ok? Você pode ter uma saúde mental péssima, você pode ter uma saúde mental média, você pode ter uma saúde mental boa. Aonde fica a maioria das pessoas? Aqui, no média. A média da população tem uma saúde mental média. A pandemia empurrou um pouquinho isso daqui para cima, mas ainda assim as pessoas têm uma saúde mental média. Você vê que algumas pessoas têm uma saúde mental muito boa e tem algumas pessoas que têm uma saúde mental muito ruim. Isso pode ser traduzido de uma maneira como muitas coisas podem ser traduzidas na realidade, dentro de uma curva de Gauss.

Vocês provavelmente já ouviram falar de curva de Gauss, né? A curva de Gauss é basicamente

uma disposição normal, uma variável dentro de uma população. Então, a curva de Gauss é isso daqui, ó. Tá? Isso daqui é uma curva de Gauss. Vocês vão ver que em todas as aulas de estatística que você fizer vai ter uma curva de gauss porque porque uma população se comporta dessa maneira a população se comporta dessa maneira o que significa uma curva de gauss significa que a maior parte das pessoas estão aqui ó a maior parte das pessoas estão nessa nesse meio, tá? Isto é, a maior parte das pessoas vão ter uma saúde mental média.

Aqui é 1, aqui é 2, aqui é 3. A gente vai ter algumas pessoas no 1, a gente vai ter a maior parte das pessoas no 2 e a gente vai ter algumas pessoas no 3. O que acontece? Essa curva de Gauss, ela representa também uma distribuição de um padrão de produtividade. Então você vai ter, você poderia colocar em vez de saúde mental aqui, a gente poderia traço e falar na realidade em produtividade. Algumas pessoas têm uma produtividade muito ruim, outras pessoas têm uma produtividade média e outras pessoas têm uma produtividade boa. No entanto, a maior parte das pessoas está aqui, no meio. Aí eu pergunto pra você, aonde que você se encontra? Anota no seu caderno aí. Você é uma pessoa 1, 2 ou 3?

Você é uma pessoa que tem uma produtividade, barra, saúde, tal, média ou boa? Digamos que tenha 300 pessoas assistindo. Provavelmente umas 200 pessoas estão aqui, no meio, no 2. Algumas estão no 1 e outras estão no 3. O que determina as pessoas que estão no 1, 2 ou 3? O que determina é a forma que a pessoa consegue interpretar a realidade e, obviamente, como a gente vai ver hoje, inúmeras outras coisas determinam isso, mas principalmente a forma com que a pessoa interpreta a realidade. Então, muitas vezes, essa pessoa aqui que está no 1, uma produtividade, uma saúde mental ruim, ela pode ter amigos tóxicos, ela pode ter hábitos Número 2 é uma pessoa média.

E é isso, tá? Isso aqui não é coisa da minha cabeça. Existe uma média na população. Qualquer coisa que você for analisar, qualquer variável que você for analisar dentro de uma população, existe uma média. É uma pessoa com um psicológico em dia. Provavelmente é uma pessoa com bons hábitos. A pessoa 3... A pessoa 1 e a pessoa 3 são distantes. E a pessoa 2 fica na meio.

E essa distância não é coincidência essa distância. Não é. Essa distância é uma consequência. A distância da pessoa 1 e da pessoa 3 é uma consequência. Por quê? Porque uma pessoa com isso daqui é incompatível com uma pessoa com isso daqui. É por isso que muitos relacionamentos acabam, porque a pessoa 1 quer viver com a pessoa 3. E existe um choque muito grande de perspectivas, existe um choque muito grande de objetivos e existe um choque muito grande de realidades.

Um exemplo para você. A pessoa 1, digamos que a gente tem uma situação aqui, uma prova de concurso. Esta é uma situação que está acontecendo na vida dessas três pessoas, prova de concurso. A pessoa 1, que está com uma saúde mental comprometida ou muitas vezes está com uma produtividade relativamente baixa, eu não estou dizendo que a culpa é dela, a saúde mental dela está assim, pessoal, estou dizendo que é. Isso é uma coisa que vocês vão ter que começar a aprender aqui nessa Masterclass, a se despir dos preconceitos de vocês e começar a se preocupar exclusivamente com os fatos. Eu não estou dizendo que é bom ou ruim não tô dizendo nada disso eu tô falando das regras do jogo eu não faço elas eu só sigo eu só falo para vocês tá digamos que existe uma prova de concurso com uma lente própria que significa isso a pessoa 1 vai enxergar isso daqui de uma determinada maneira então a percepção da pessoa 1 vai tocar a lente e vai enxergar a prova de concurso de um jeito.

A pessoa 2 vai tocar a lente e vai enxergar a prova de concurso de outro jeito. A pessoa 3 vai tocar a lente e enxergar a prova de concurso de outro jeito. Isso daqui, pessoal, essa forma com que cada pessoa enxerga o mundo e enxerga a realidade a gente chama de, os psicólogos aí já devem saber, modelo cognitivo. Modelo cognitivo é a forma com que cada pessoa enxerga a realidade. O

modelo cognitivo é isso aqui ó tá? Então, pessoa 1 pessoa 2 Pessoa 2 e...

Caceta! E... Pessoa 3. Cada uma dessas pessoas enxerga o mesmo fenômeno, o mesmo fenômeno de formas distintas. É por isso pessoal que dificilmente uma pessoa improdutiva, uma pessoa com hábitos funcionais e produtiva, porque existe um choque de interpretação de realidade. Aí você vai falar assim, Poesia, então você está falando que as pessoas com transtorno mental, e eu sei que alguns de vocês pensaram isso, tudo bem, não tem problema, não nunca vão conseguir é é é viver com pessoas sem transtorno mental eu não tô dizendo isso sabe por quê porque o modelo cognitivo. No entanto, eu estou falando sim que vai gerar conflito. Isso é inegociável. Perdão, peço desculpas aí se eu quebrei a sua vibe amorosa, mas vai gerar conflito.

Não tem como não gerar conflito. Eu não estou dizendo que não vai dar certo, mas vai gerar conflito. Porque existe um choque de interpretação de realidade. Então frente a uma prova do concurso. A pessoa 1 não vai querer fazer, muitas vezes não se acha capaz, não consegue, acha que nunca vai conseguir, pensa que as outras pessoas são melhores que ela, fala que aquilo não é para ela, que aquela coisa é muito para ela, que existe muitas pessoas estudando e ela não consegue. A pessoa 2, que é a média da população, vai fazer o quê? Vai estudar dia de semana e quinta-feira já não estuda mais, vai para o barzinho, aí sábado vai jogar bola com os amigos e depois enche a cara, domingo fica ressecado, faz um churrasco para emendar e segunda tá um lixo, aí terça, quarta e quinta estuda.

Essa é a pessoa média, aquela pessoa que pega nota de um concurso, você vai ver isso aqui, vai ter muitas pessoas que tiraram de 2 a 4, a maioria vão ter tirado de 6 a 8 e algumas poucas pessoas tiraram de 8 a 10. Isso é distribuição pessoal, isso é realidade. E essa nota dessas pessoas reflete muitas vezes a produtividade delas. E essa produtividade pode ser impactada por várias coisas. Pessoas às vezes não tem condição de estudar, às vezes não tem material suficiente, ou trabalha e estuda ao mesmo tempo e tem filho, enfim. Mas eu não estou dizendo que é assim. Então, a pessoa 1 vai achar que aquilo não é para ela, porque aquela prova é muito difícil, e a pessoa 3 vai estar com sangue no zóio, vai falar, meu, isso daqui eu vou engolir, já é, os caras nem sabem, mas eu já passei, essa vaga já é minha, uma vaga em 300, essa vaga já é minha. E a pessoa 1 vai falar assim, ah não, não vou conseguir, uma vaga é pouco e tal, não vou fazer. Se você é pessoa 1 e seu namorado ou namorada é pessoa 3, vai gerar conflito.

Não estou dizendo que vocês vão terminar, mas vai gerar conflito. Então a lente que vocês enxergam o mundo a gente chama de modelo cognitivo. E agora vou começar a construir o raciocínio da primeira regra. situação, pensamento automático, emoção e comportamento. Vou te falar a verdade, tem os pacientes que tem uma capacidade cognitiva maior, né, óbvio.

E esses pacientes, essa é uma das poucas limitações da terapia cognitiva comportamental. As pessoas que estão aí assistindo, que tem uma capacidade cognitiva mais apurada de entender melhor a situação, vocês que estão aí, têm um fator prognóstico favorável. Isto é, pessoas que têm capacidade intelectual, capacidade cognitiva, são mais protegidas contra o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos porque conseguem entender esses raciocínios. É foda, pessoal, é foda. Mas a ignorância é fator de risco para a saúde mental, por mais óbvio que pareça, e o oposto é fator protetor. Então tem pacientes que chegam na clínica e que eles entendem, e quando eu digo isso eles vão dizer que está do outro lado.

Se você entender isso daqui, esse raciocínio que eu vou fazer nos próximos minutos, muitos pacientes ficam 3 sessões, 4, e depois que entendem isso aqui, é sério, parece muitas vezes mágica. Eu lembro que eu trabalhei, tratei algumas pessoas no passado com muito problema social, no início quando estava começando a abrir as coisas da pandemia, né? Você tinha que voltar para a empresa e falar e tal, e estava descrenada, né? É impressionante, os caras que têm, as pessoas que têm uma habilidade cognitiva apurada entendem isso aqui, aplicam na vida e some

o problema. Então preste atenção no que eu vou falar aqui, tá? O que é isso? O modelo cognitivo é assim, imagina que você tem uma situação, então a situação aqui no nosso exemplo é a prova.

Frente a uma situação do dia a dia, pessoal, você sempre vai desenvolver uma série de pensamentos e esses pensamentos a gente chama de pensamentos automáticos tá os pensamentos automáticos eles estão fluindo eles estão fluindo entre o subconsciente e o consciente então os pensamentos automáticos estão na fronteira muitas vezes você tem acesso a eles muitas vezes você não tem você simplesmente pensa dessa forma não percebe que pensou, mas os pensamentos automáticos influenciam as suas emoções. Então, três pessoas aqui, mesma situação, prova de concurso. Pessoa 1. Que pensamento automático que vai ter a pessoa 1? Pessoa 1, não consigo, sou ruim e assim por diante.

A pessoa 2, vou estudar. É isso que a pessoa 2 pensa, na média ali, vou estudar, vou estudar, vou tentar, né? E a pessoa 3, já é um concurso, né? Já é meu. Vou organizar. Quais são as emoções que a pessoa 1 vai sentir pensando dessa forma, pessoal? Se você pensa, não consigo, sou ruim, como é que você espera se sentir pensando assim? Tristeza, né? Ansiedade, né? Pessoa 2, vou estudar, vou tentar.

Qual que é a emoção? Leve euforia, motivação transitória. Por que transitória? Porque na hora que tem que ir para o bar, acabou a motivação para o estudo. Pessoa 3, motivação, eu gosto de chamar de motivação, esse é um termo meu tá, motivação funil, a pessoa afunila o espectro motivacional dela pra prova e o resto perde importância, perde interesse, literalmente a pessoa não quer saber mais de nada, ela só quer saber dos estudos e da prova e das coisas que fazem ela ficar motivada para isso. Qual o comportamento da pessoa 1? Não faz né, como é que vai fazer? Tendo idade, certeza ou mal feito. A pessoa 2?

Médio. Aquele comportamento de estuda duas ou três vezes na semana. E a pessoa 3, organização total. Então vocês percebiam que essas duas pessoas aqui, elas estão distantes. isso daqui é 10% e esse aqui no meio é 80% ok? eu imagino que vocês estejam aqui na masterclass para isso daqui Ou vocês querem ser esse aqui? Imagino que não. Então, ok. Olha aqui que interessante.

Vocês vão me perguntar, mas, Eslin, se os pensamentos são automáticos, de onde eles vêm? De onde surgem esses pensamentos automáticos? Pois bem, os pensamentos automáticos, eles surgem, eles derivam do que a gente chama de Crenças centrais. As crenças centrais são ideias... Eu quero que você imagine você enquanto estou fazendo isso. Ideias Rígidas E generalizadas Sobre Você Os outros os outros e o futuro. Um exemplo, sou incompetente. Isso é um exemplo de crença central que as pessoas com depressão muitas vezes têm. As crenças centrais é como se fosse um volume, sabe? É como se fosse um volume assim. Ela pode em algum momento estar ela pode em algum momento estar pouco ativa, muito ativa, médio ativa ou muito incompetente.

Você não se sentir incompetente não significa que você não tenha um resquício de intenso de incompetência. Todo mundo tem. Todo mundo tem medo de ser ruim. Os livros de psicologia dizem que não. Eu sou um cara que vejo de um jeito diferente a psicologia. Na minha percepção, todo mundo tem uma predisposição a ter uma crença central de incompetência por conta de mecanismos evolutivos de comparação. É como se você nascesse com um hardware dentro da sua cabeça instalado que, dependendo do ambiente que você vive, isso liga ou não. E é justamente isso que eu ia falar. O que que determina isso daqui? O que determina a atividade da sua crença?

O ambiente. O ambiente. Então se você vive, se você vive num ambiente que liga a sua crença, você é ruim, você não consegue mesmo, nem faz esse concurso, você é um merda, é realmente você não está conseguindo. Sua crença se liga, você fica mal. Se você vive num ambiente que te motiva, você fica bem. modulada pelo ambiente. Ok? Tá ok ou não? Espero que esteja ok.

Então assim, esse modelo aqui cognitivo. Só que é importante você entender uma coisa, desses itens aqui do modelo cognitivo, situação, pensamento, emoção, comportamento, tem algumas coisas que não são moduláveis. Por exemplo, o ambiente, o ambiente muitas vezes, muitas vezes a gente não consegue modular. Por exemplo, prova de concurso, prova de concurso vai fazer o que? Vai pagar pra passar na prova? É uma situação que você vai ter que passar, é como se você fosse um carro numa estrada, tem uma grande nuvem negra na estrada, você tem que passar pelo meio dela. Só que os pensamentos automáticos que vem à sua cabeça, eles são negociáveis.

Então isso é uma coisa que eu peço para vocês começarem a fazer. Pensamento automático, seus PA. Então o que eu gostaria de começar aqui com a primeira regra do jogo? Primeira regra. O seu comportamento é modulado pelo ambiente. E aqui, vocês podem perceber que o seu comportamento Ele é modulado pelo seu ambiente externo e interno. Então perceba, o seu cérebro, ele é um cérebro que responde a estímulos internos e a estímulos externos. Deixa eu tentar fazer uma coisa aqui.

Ah, não consigo. Tá bom, fica assim. Depois eu corto pra mandar pra vocês, pra ficar bonitinho. O que significa isso? Existe um atravessamento entre estímulos internos e externos, ou seja, dentro do seu cérebro o seu comportamento pode ser modulado tanto por neurotransmissores, hormônios, quanto por engramas, que são experiências que você teve de outras vidas, e quanto a genética. Perdão, quanto a genética, que são experiências que você teve de outras vidas. Além disso, o ambiente externo, como a gente comentou anteriormente, pessoas, lugares, gatilhos, cheiros, estímulos visuais modulam o seu comportamento.

O que significa isso, pessoal? ambiente interno e o ambiente interno. Olha que interessante, do ponto de vista de crenças, como a gente comentou anteriormente, imagina assim, você é uma pessoa que teve um pai ou uma mãe que negligenciou você na infância, ou você teve um... sofreu muito bullying, ou sofreu muitos problemas de comportamento na escola, foi uma pessoa revoltada, enfim, você teve um ambiente... você teve experiências da sua infância, adolescência que foram relativamente traumáticas, elas se consolidam no cérebro de vocês em forma de engramas. Então lá no seu cerebrosinho é como se você tivesse uma... Vamos imaginar que isso aqui é um cérebro.

Vamos imaginar que a gente tem no seu cérebro, isso aqui são camadas metafóricas, não são camadas reais. Imagina que no seu cérebro você tem camadas que você armazena da infância, aqui da adolescência e aqui da idade adulta. E essas informações que você vive no dia a dia, elas são armazenasse aquela informação no seu cérebro. Engramas é onde ficam as memórias, tá pessoal? Pode anotar aí no seu caderno. Engramas no seu cérebro de diferentes formas, de diferentes tipos e de diferentes cores. Cada engrama desses é um grupo de neurônios que disparam frente a uma experiência que você armazenou. E eles se complementam, e eles se misturam.

Então imagina assim, essa Masterclass de hoje está formando um engrama no seu cérebro. Você está formando um engrama é uma memória do momento que você estava vivendo aquela situação. O que acontece? Esses engramas, vou apagar essa daqui, depois eu mando os slides para vocês, vai ficar mais bonitinho. Esses engramas, eles determinam muito o seu comportamento. Então o ambiente, vamos separar aqui, o ambiente interno é um dos ambientes que modula o seu comportamento. O ambiente interno ele pode modular o seu comportamento dentro de segundos isso é importante vocês entender tá minutos e horas meses e anos pode ser que agora começa a aumentar um pouco a ansiedade de vocês, tá?

Eu entendo perfeitamente. Eu entendo perfeitamente que vocês podem ter um aumento de ansiedade agora. Outras vidas. Cara, o seu comportamento hoje, eu vejo às vezes uns pacientes meus, e eu vejo assim, essa pessoa, ela não está decidindo se comportar assim, ela só se

comporta assim. Então, vamos imaginar o seguinte, imagina que você brigou com a sua namorada ou com seu namorado. Fechou o pau, deu um problema, descobriu uma traição, sei lá. Você descobriu uma traição. Você tem a pessoa 1, você tem a pessoa 2 e você tem a pessoa 3. pessoa 2 e você tem a pessoa 3 e você tem a situação. Pode ser qualquer situação A resposta emocional e comportamental desses três tipos de pessoas vão ser moduladas por diferentes situações.

Em segundos vai ser modulada principalmente por neurotransmissores, como dopamina, noradrenalina, etc. Minutos, horas antes vão ser moduladas por hormônios. Meses, anos antes por engramas. Vocês vão entender o que eu vou dizer. E outras vidas conseguem modular o comportamento dessa pessoa via genética. Então, digamos que a pessoa 1 ficou desolada muito mal e pode ter explodido quebrou coisa fez um monte de coisa chorou, mas ficou controlada e a pessoa explodiu. Começou a quebrar coisa em casa, violência verbal, violência física, etc.

de noradrenalina, houve um aumento de dopamina, houve uma redução de serotonina que fez ela explodir. Vocês vão entender como vocês controlam um pouco do comportamento de vocês, cara. Hormônios, minutos ou horas antes. Essa pessoa pode ter tido um aumento de cortisol, por exemplo, ou essa pessoa podia estar com muita fome, que a pessoa fica mais irritada quando está com fome, porque aumenta a dopamina e direciona o espectro motivacional da pessoa para outras coisas, ela fica mais intolerante. Então, sei lá, a pessoa brigou com o chefe minutos ou horas antes do que aconteceu com a namorada ou com o namorado. Teve uma treta na empresa ou alguma coisa que modulou o cortisol para cima.

Modular cortisol para cima faz isso daqui, ou o cortisol aumenta, noradrenalina e dopamina, e agudamente meses ou ano antes essa pessoa já pode ter sido traída. Então a pessoa modulou em gramas o cérebro dela que já foi traída e levou ela a explodir. de outras vidas, mãe estressada na gestação etc. Ou seja, a resposta emocional da pessoa frente a uma possível briga num relacionamento foi muito pouco decisão dela. Ela meio que já teria essa resposta emocional. É por isso que eu, Wesley, não acredito em livre-arbítrio. Eu, Wesley, pra mim você tem muito pouco ou quase nenhum controle do seu comportamento. Você apenas responde a estímulos ambientais que modulam o seu comportamento e modulam os estímulos ambientais. É por isso pessoal que muitas vezes a pessoa 1 não vai funcionar com a pessoa 3. E quando digo isso não estou dizendo só em espectro de relacionamento, eu estou dizendo dentro da empresa, eu estou dizendo na faculdade. Às vezes você tem uma série de engramas no seu cérebro que não bate, não dá match com o curso que você está fazendo, com o emprego que você está, com os estímulos que você submete ao seu cérebro.

O seu cérebro é como, sabe aqueles joguinhos de criança que tem que botar a estrelinha na estrelinha ou a bolinha na bolinha para entrar na caixinha peça? O seu cérebro é o buraco, o ambiente é a peça. O seu cérebro. Então o seu comportamento é altamente modulado pelo ambiente. Essa é a regra número 1 do jogo. E não tem porque choramingar. sujeito teve E o ambiente E você tem o ambiente externo.

Então o ambiente externo, fórmulas em gramas que constituem o ambiente interno. E aí E aí E aí E aí E aí Seu cérebro encaixa melhor em determinados ambientes. Eu pergunto... Em qual ambiente que está seu cérebro, meu? Qual ambiente que você está submetendo o seu cérebro?

Tá? Por quê? Porque você precisa constituir um ambiente, ou melhor, você precisa encaixar o seu cérebro num ambiente específico na minha concepção e agora o Wesley que tá falando tá é o Wesley que tá falando na minha concepção e na minha experiência clínica e por favor pessoal escuta o que eu quero dizer para vocês aqui na minha concepção e na minha experiência clínica você consegue cara é fazer Cara, fazer o paciente entrar em remissão quase total dos sintomas que ele apresenta, apenas mudando ele de ambiente. É só tirar ele do ambiente antes que a cagada seja feita. Por quê?

Porque se você ficar submetendo um cérebro em um ambiente que não encaixa... Então vamos fazer um exemplo aqui. Tá? E o seu ambiente é isso aqui. em gramas, estrutura cognitiva, ambiente. ambiente isso aqui velho é diferente não vai encaixar velho a bolinha não vai entrar no triângulo esquece a bolinha não vai entrar no triângulo e quando você fica forçando Perpetuando o tempo, o que acontece? corticoides de uma maneira geral, que é igual à anedonia, que leva à perda do prazer, depressão, transtorno de ansiedade e assim por diante.

E por que que leva? Aqui a gente mata a cobra e mostra o pau. Por que? Porque dentro do seu cérebro chamada de Então você tem o córtex pré-frontal e a amígdala. Essas regiões tem uma comunicação bidirecional. frontal. Depois eu entro nele. Ele é envolvido com planejamento, memória, uma coisa que todos vocês querem ter, que Motivação sustentada, a gente tem atenção e todas as funções que um humano e um não ou outro animal tem.

Ela está envolvida com medo e respostas emocionais. Qual que é o problema pessoal? de cortisol. O que acontece? Maior neuroplasticidade na amígdala, que leva a uma maior modulação do córtex pré-frontal. É como se ela ganhasse a luta, o que ela faz? Ela inibe o córtex pré-frontal. Se ela inibe o córtex pré-frontal, você tem uma menor capacidade de planejamento, você tem uma menor memória, você tem uma menor motivação sustentada e você tem uma menor capacidade de atenção. E isso daqui só aconteceu Errado.

Simples. As vezes você não é incapaz, você não é desatento, você não é desmotivado, você não é preguiçoso, você não é não sei o que. As vezes você não é nada disso, você só está no ambiente errado. Simples. As vezes você só está no ambiente errado. Apenas isso. apenas isso e aí a gente entra assim só para fechar aqui tá cara você está no ambiente errado torna você funcional. Então cara, você não é nada de funcional.

Você só está muitas vezes em um ambiente merda. Tá perfeito? A bolinha não encaixa no triângulo. Aí se você é uma bolinha que vive num ambiente bolinha, essas setinhas aqui viram pra cima. Então Então, as vezes eu pego um paciente ansioso e eu falo assim, cara, você tem potencial pra ser um monstro no que você faz, só que você tá num ambiente errado. É óbvio que muitas vezes eu não verbalizo dessa forma o paciente, porque isso pode fazer ele a tomar decisões precipitadas. Mas a vida é um jogo, só fala as regras. Eu vou dar um exemplo para vocês que no final da aula eu vou mostrar com mais calma. No dia... Ah, depois lá eu falo, não vou falar agora.

Ok, então aí a gente entra. Eu já estou me enrolando aqui, a gente está na primeira regra, são 15 e já passou uma hora. Caralho, vamos levar 15 horas de aula aqui para falar todas as regras e seguir nesse ritmo. Desculpa pessoal, é que eu gosto de explicar pra vocês com muita calma, tá? Então vamos pra segunda regra do jogo. Segunda regra do jogo que tem tudo a ver com a primeira. Segunda regra. Deixa eu botar aqui no meu computador a segunda regra.

Ah, eu só quero, antes disso, deixar o que eu chamo de... Take home. Lição de casa. Pega a lição de casa aí, meu. Anota aí. Seu comportamento hoje é resultado do seu passado no futuro. Então, véio, é agora, é hora, fechou? Lembra, Denis, da aula? 70% é seu, eu estou fazendo 30% aqui, tá? O resto é com você, eu confio em você. Segunda regra.

os comportamentos. Ok? Essa é a segunda regra do jogo. O cérebro automatiza os comportamentos. O que significa isso? Você tem uma regiãozinha no seu cérebro chamada de estriado. central e dorsal. Vamos pegar esse estriado e vamos fazer um maior aumento, merda mano, meu Deus! Eu sou muito Vou fazer assim melhor. Então aqui a gente tem o estriado ventral é o núcleo acúmbens, que é o sistema de recompensa. Formação de hábitos. Olha que interessante. Por que o cérebro automatiza comportamentos? Porque quando você realiza um determinado comportamento motor.

Pacientes com Parkinson, que tem problemas motores, tem neurodegeneração, morte de neurônios do estriado dorsal. comportamentais migração os engramas você constitui um engrama neuronal aqui e esse engrama tende a migrar e pro estriado dorsal ou seja naturalmente o seu cérebro tende a ter uma automatização de comportamentos. É um processo que é importante para o nosso cérebro porque ele é muito econômico, energeticamente falando. Então, a regra do jogo número 2, que o cérebro automatiza os comportamentos, ela está...

Ela é um complemento da regra número 1. Então o ambiente modula o seu comportamento, seu comportamento é modulado pelo ambiente e o seu cérebro automatiza esses comportamentos. Então, muito cuidado pessoal, muito cuidado, muito cuidado a forma e o ambiente que você se expõe, porque ele não só vai modular o que você está fazendo ali naquele momento, mas ele também vai perpetuar aquilo formando hábitos. Hábitos. Tem estudos mostrando que estima-se que 50 a 60% dos nossos comportamentos diários são hábitos, que são respostas semi-automáticas. Então, assim, muito cuidado, muito cuidado, muito cuidado ao ambiente que você se expõe, porque ele vai modular o seu comportamento e esses comportamentos serão automatizados a pessoa se percebe só quando já tá todo bagunçado tá então uma coisa que eu queria pedir para vocês é isso ó ó ó mantenha comportamentos adaptativos, pois eles serão automatizados.

Ok? Perfeito? Então, beleza. E nesse sentido eu vou dar uma sugestão para vocês extremamente relevante. Escolha muito bem seus amigos, tá? E... Quem você... Acompanha... Na internet.

Ou seja... A regra 1 e 2 podem ajudar você ou ferrar. Perfeito? Isso aqui a gente chama de anchoring do comportamento está sendo ancorado. Regra número 3. Terceira regra. Dopaminérgico mimado. Não deixe seu sistema dopaminérgico mimado, velho. Não seja um chato mimado dopaminérgico. O que significa isso?

um basal de dopamina, que a gente chama de dopamina tônica. E aí quem está assistindo aqui, imagino que saiba já a minha concepção de dopamina, dopamina tem a ver com prazer, tem a ver com motivação e não com prazer. Então isso é conteúdo que está lá no Instagram. Então no seu cérebro você tem uma dopamina tônica, e você tem dopaminas que a gente chama de fásica. Essa dopamina tônica, que são neurônios de dopamina, são... Você já viram um neurônio. Neurônio, bonitinho. Esse neurônio aqui, ele libera uma dopamina, que é uma dopamina residual.

É uma dopamina que fica sendo liberada como se fosse uma mangueira de jardim. Dopamina residual. Mangueira, Jardim. Essa dopamina residual, ela fica sendo liberada, que é isso aqui. Fica sendo liberada, sempre vazando ali. Esse é o status motivacional basal que você tem. É por isso que tem algumas pessoas que são um pouquinho mais motivadas e algumas pessoas são um pouquinho menos motivadas, porque tem algumas pessoas que têm essa dopamina residual um pouquinho menor e tem essas pessoas que têm essa dopamina residual um pouquinho maior.

Mas tem pessoas que têm, a maioria das pessoas, a dopamina residual média, que é aquela pessoa que nem é tão motivada, nem desmotivada, ela está ali na meiuca. Tem pessoas que são extremamente desmotivadas e tem pessoas que estão extremamente motivadas. Então seria essa daqui a pessoa 1 da nossa metáfora lá do início, essa daqui a pessoa 2 e essa daqui a pessoa 3. Baixa motivação, média motivação, alta motivação. Essa dopamina tônica ela é modulada, você consegue modular essa dopamina tônica. Na verdade, você não consegue modular a dopamina. Deixa eu explicar para vocês. Então, você tem a dopamina tônica e as dopaminas fásicas. As dopaminas fásicas acontecem quando você usa droga, vê pornografia, joga muito videogame, come muitas comidas hiperpalatáveis de forma absurda, bebe muito álcool, fuma muita maconha. Tudo que você faz de comportamentos hiperdopaminérgicos dão salvas de disparos fásicos de dopamina. Então os neurônios fazem...

são vários disparos dopaminérgicos de dopamina. Então o que acontece? Ali um sujeito normal e aqui um sujeito que consome muita pornografia, a semana dele é inundada por disparos fásicos dopaminérgicos. Com o tempo, esses disparos fásicos dopaminérgicos, eles eles reduzem. Eu não vou falar dopamina tônica, eu vou falar a atividade tônica dopaminérgica. Por quê? Porque, imagina que você tem... Isto aqui é uma ponta de um neurônio, imagina que aqui você tem um outro neurônio, você tem um outro neurônio aqui, a dopamina vai estar interagindo com receptores desse neurônio, essa dopamina que está vindo para cá interagir com esse neurônio. A gente vai pegar esse negócio aqui e vai dar um maior aumento aqui. Então, essa bolota aqui é isso aqui. A gente deu um maior aumento. Aqui nessa pontinha, você vai ter receptores dopaminérgicos que vão receber aquelas dopaminas.

Concorda? Qual que é o problema? Quando você dá muito disparo fásico dopaminérgico, você aumenta tanto a quantidade de dopamina que esses receptores aqui de dopamina, digamos que antes tinha três, isso aqui são números arbitrários, antes tinha três receptores de dopamina. Agora, na realidade, o seu sistema dopamínico com dopamina básicas, não é que a dopamina reduz, você conseguia se engajar em situações dopaminérgicas, você conseguia se automotivar, aí você bombardeou tanto o seu sistema dopaminérgico, que você destruiu os seus receptores de dopamina.

Depois eu posso mandar esses isolantes para vocês. Eu consigo colar aqui. Ah, que legal. Olha aqui. Isso aqui é um estudo da Nora Volkow. de um sujeito controle, aqui, e de um sujeito que desenvolveu adição. Está vendo? Quanto mais vermelhinho está, mais a dopamina está se ligando em receptor. Aqui não está tão vermelhinho, portanto, tem pouca dopamina se ligando em um receptor, o sinal dopaminérgico é menor. No entanto, paradoxalmente, esse sujeito tem muita dopamina no cérebro, só que não está sinalizando e não interessa a quantidade.

Isso é uma coisa que você tem que levar para a vida em neurociência. Não interessa a quantidade de neurotransmissor que você tem, interessa quanto ela está se ligando no receptor. Um sujeito com diabetes, muitas vezes, tem hiperinsulinemia, tem muita insulina, no entanto tem pouco receptor de insulina. Então foda-se quanto você tem de dopamina no seu cérebro, eu quero saber quão sensível o seu sistema está. Aí a galera fala que é digestão de dopamina, que é bobagem, isso daí não funciona porque não diminui dopamina. Óbvio que não diminui dopamina, seu retardado, óbvio que não diminui dopamina. Madeira sensibiliza receptor se você ficar estimulando muito o seu receptor. A galera do Vale do Silício fala que tem que fazer jejum de dopamina para aumentar a sua dopamina. Você não vai aumentar.

Jejum de dopamina é basicamente você tirar o estímulo dopaminérgico. Aí a galera do Vale do Silício fala que tem que ficar em um quarto escuro. Isso é bobagem, pessoal. Esquece a galera do Vale do Silício. Esse fenômeno que chamam de jejum de dopamina ficou famoso porque um monte de cara falou um monte de merda lá no Vale do Silício e a galera começou a falar mal do jejum de dopamina. O que é jejum de dopamina? Jejum de dopamina é basicamente você diminuir a frequência de disparos fásicos dopaminérgicos para que o seu sistema se readapte. Os neurotransmissores não são estáticos na membrana, a sua maquinaria celular está toda vez produzindo novos neurônios, os receptores não são fixos, a perder um receptor nunca mais vai ter, os seus genes estão sempre produzindo, um receptor de membrana é uma proteína, os seus genes via canquinese 2 etc, um monte de dívidas, não tem como explicar aqui porque não tem tempo, está sempre produzindo receptor, então se você tirar um pouco aquele bombardeio absurdo de dopamina que você está dando no receptor, vai voltar a receptor para a membrana e você vai começar a ter mais sensibilidade.

Não vai ser como antes, não vai, principalmente em questões de adição com drogas, substâncias químicas hiper dopaminérgicas como cocaína, metanfetamina, etc. Mas você pode começar a ser

mais sensível a dopamina e aumentar um pouquinho esse tônico aqui, ficar minimamente motivado e sair de um quadro depressivo, por exemplo. Então, jejum de dopamina, sempre me pergunto, funciona ou não? Óbvio que funciona, mas não é do jeito que falam por aí, não é do jeito que a galera do Vale do Silício fala por aí. jejum de dopamina funciona. Você retirar as substâncias dopaminérgicas como álcool, cigarro, cocaína, heroína, metanfetamina, etc. da sua pornografia, comidas hipercalóricas, você diminuir, não é retirar, você diminuir a frequência de uso, vai diminuir os disparos dopaminérgicos, fazendo com que dê tempo dos seus receptores sensibilizar novamente você ter o mínimo de prazer com coisas mais simples.

Então a vida ela é um balanço entre prazer e tédio, bicho. Viva com a merda do tédio, meu! Qual que é o seu medo do tédio? Você tem medo do tédio. Aí o que acontece? Quando a balança inclina para o lado do tédio, você corre para uma distância dopaminérgica, aí você bebe, você fuma, você come. Pega um paciente na clínica ou você que está em casa aí. Quando você sentir vontade de comer porcaria, perceba, eu tenho quase certeza que 80% das vezes você está buscando a porcaria porque você está entediado. Você está buscando a porcaria porque você está entediado. Ou por regulação emocional, que também entra o tédio. Então, assim, não deixe o seu sistema dopaminérgico mimado, tá?

Porque você vai reduzir a quantidade de receptor dopaminérgico como esse estudo aqui publicado na PNAS da Nora Volkow tem vários estudos legais dessa autora aqui, Nora Volkow e você vai começar a sentir pouco prazer, pouca motivação para outras coisas então um cara que tem pouca ligação dopaminérgica nos receptores isso aqui pessoal é a neurobiologia da adição, da tolerância. Então, você tem menos dopamina ligando no receptor, você precisa cada vez de uma dose maior de dopamina. Então agora, dois cigarros não é mais o suficiente, você precisa de cinco. Uma carreira de cocaína não é mais o suficiente, você precisa de duas. Ou a cada três dias não é mais o suficiente, você precisa de todo dia.

Por quê? Porque a mesma dose não faz você ter o mesmo barato. E aí a sua motivação começa a aumentar para buscar aquilo cada vez mais e quando você está hiper motivado com algo as outras coisas perdem motivação. Tá ok? Tá perfeito? Espero que seja perfeito. Ok? Então assim, outra coisa que pode fazer isso daqui e aí entra na regra número 2 também tá. Outra coisa que pode fazer isso aqui acontecer é o estresse crônico. Estresse crônico diminui também dopamina tá.

Quarta regra do jogo. Eu quero colocar... Ui, caceta! Só isso daqui, ó. Eu quero colocar pra vocês. Isso aqui é um estudo, depois eu mando a referência para vocês. Isso daqui, só esse gráfico aqui, acho que eu já vou convencer vocês que sona inegociável. A pessoa dorme. Então quanto maior o ponto O, mais mal ela dorme. E aqui o tamanho do hipocampo, região que forma as memórias Cara, olha isso, existe uma relação existe uma relação inversa entre o tamanho do hipocampo da pessoa e o quão mal ela dorme então perceba que Quanto quanto cada bolinha dessas é uma pessoa tá para quem nunca conhece esses gráficos de correlação cada bolinha uma pessoa então perceber se aqui é uma pessoa essa que a pessoa que a pessoa a gente tem três pessoas ali essas três pessoas foram as pessoas que mais pontuaram em dormir mal então três pessoas que estão assistindo aí que dorme mal pra caceta tá e olha a correlação com o tamanho do hipocampo.

Elas tiveram atrofia da região do cérebro, formas memórias, e o hipocampo também é uma região envolvida em controle emocional. Eu não vou me prender muito nisso aqui, porque vocês já sabem que eu falo isso pra caramba, ok? Então assim, durmam meu, priorizem o sono de vocês. E o oposto também acontece, você pega um grupo de pessoas que dormem melhor, uma média que pontuaram na escala melhor, elas tendem a ter um hipocampo preservado. E aqui o R de Pearson, que é a matemática feita, deu um P menor que 0,01. Ou seja, isso foi estatisticamente significativo. Não foi um resultado ao acaso, isso que significa. Tá perfeito? e além disso, se vocês forem olhar o estudo, as pessoas que dormem mal elas tiveram uma maior score na escala de BAC de depressão, tendem a ter mais depressão, tendem a ter mais problemas metabólicos, tendem a ter

um monte de outros problemas.

Horas de sono, Wesley. Isso é a recomendação oficial para horas de sono. 4 a 8 meses, 12 a 15 horas. 1 a 2 anos, 11 a 14 horas. Adolescentes de 14 a 17 anos, precisam de 8 a 10 horas de sono. E adolescentes normalmente são mais vespertinos, então eles tendem a dormir um pouquinho mais tarde, tipo meia-noite e acordar uma 8h30, 9h por aí, é normal para adolescente, adulto não é normal. E adultos, cara, 7h a 9h. Ah, mas eu durmo 6h e fico bem. Você acha que fica bem, você não fica bem, você acha e já tem estudo mostrando isso.

A pessoa fala que está bem, mas quando você testa ela no negócio pra memória e tal, ela não tá bem, ela tá mal. Ok? Vou deixar... Vou pra... Vou pra... Pra regra 5, aproveitando a 4, e vou deixar uma indicação de leitura pra vocês, tá? Regra número 5. sempre que possível, como nos mesmos horários. Eu vou deixar essa indicação de leitura aqui para vocês.

Ah, Eze, eu não sei inglês. Cara, pelo amor de Deus, se você me falar isso em 2021, em 2022, eu vou pegar você pela orelha, meu. Bota no Google. Sei lá, velho, se vira, tá? Por que comer nos mesmos horários? Porque a comida... Comida... A comida é um sinal para o ciclo circadiano. Então você tem oscilações dentro do seu dia, o seu organismo oscila dentro do seu dia, e essa oscilação dentro de um dia não é só ciclo circadiano.

Ciclo circadiano é muito mais que sono. Ciclo circadiano é fome, é alerta, é modificações hormonais, é modificações enzimáticas. Então quando você joga o jogo sempre com as mesmas modificações nos mesmos horários, você permite que o seu sistema abarque da melhor forma possível e mais produtiva o estímulo que ele recebe naquele momento. Então, por exemplo, se você sempre come nos mesmos horários, o seu sistema começa a aprender um padrão temporal na sua alimentação e sempre que você jogar alimento para dentro, ele vai estar preparado para receber aquele alimento. Além disso, quando você joga um alimento, você aumenta o sistema nervoso parasimpático, diminui o sistema nervoso simpático, você faz uma modificação gigantesca, aumenta a motilidade intestinal, aumenta a liberação de insulina, aumenta a modulação de hormônios da fome, aumenta a modulação de hormônios de saciedade, muda perfil de adipócito, fígado trabalha de forma diferente.

Cara, pensa assim, quando você joga alimento pra dentro do seu corpo, isso é uma coisa que vocês tem que perceber pessoal, eu tenho vontade de entrar aqui no computador e pegar vocês pela orelha e falar, deixa eu atentar um pouquinho, vocês não estão prestando atenção no que eu estou falando. Quando você pega um alimento e joga pra dentro do seu organismo, é igual você pegar uma máquina trituradora de alguma coisa e fincar um tareco dentro ali, a máquina vai ter um perfil de resposta, ela vai ter que usar energia, vai fazer... Imagina que a máquina está... Sei lá, bem... Aí você botou um...

Sei lá, aquelas máquinas que fazem caldo de cana, botou cana ali, o bagulho começou a usar mais energia para fazer aquilo. Se eu organizo a mesma coisa, você jogou alimento ali dentro, ele vai fazer uma modificação gigantesca para fazer aquela digestão e essa modificação gera picos hormonais, enzimáticos, metabólicos no sistema nervoso central, no seu intestino, microbiota. Então se você der sempre o mesmo padrão temporal de alimentação, não precisa ser o mesmo minuto, mas se você come sempre entre 11h30 e 1h, tenta comer sempre nesse horário. Não pula o almoço e almoça 4h da tarde, seu organismo vai ficar louco, vai falar esse cara tá louco, esse cara tá louco, ele tá zoando com a minha cara, porque eu tava preparado, o organismo vai falar eu inclusive dei fome pra ele naquele horário e o cara não comeu, eu dei fome pra ele, aí por isso que as vezes você tem um pico de fome, você não almoça, de tarde passa fome, porque você não deu a merda do alimento que ele pediu e aí você se fudeu, aí chega de noite você faz o que? Você come uma pizza inteira e come um doce depois ainda, destrói tudo que tem no armário.

Ou seja, você não tá jogando com as regras do jogo, você tá indo contra as regras do jogo. O seu organismo ele funciona em padrões, isso é uma regra do jogo, você pode não obedecer, beleza, mas você vai ter déficit, isso já é muito bem demonstrado, ele está chimpando, olha o super que ele tem, esse cara publica na Cell, Current Biology, Neuron, uma revista fodida, mostrando que se você alimentar, ele mostrou em Camundongo, se você der a mesma quantidade de dieta merda para o animal, só que o animalzinho comer, um dos grupos comer sempre no mesmo horário e outro grupo comer em horários diferentes, o animal que comer em horário diferente engorda mais, mesmo comendo a mesma quantidade calórica. É muito louco isso, cara. Então tenta comer sempre no mesmo horário, porque isso vai influenciar o seu ciclo circadiano, inclusive o seu sono.

Então, isso daqui é influenciado por isso daqui, porque o sono é um dos padrões do ciclo circadiano, existem outros. Então, por favor, tenta jogar com as regras do jogo e tenta comer sempre no mesmo horário, porque o seu organismo vai acostumar, você não vai ter descompensação nem comportamental nem metabólica. Aí você é um cara que quer treinar, olha como o efeito cascata, é isso que eu preciso que vocês saiam daqui entendendo. Aí você não come nos mesmos horários, aí você já fica cheio, não treina num dia porque está cheio, porque não comeu, porque não sei o que, aí fica mal porque não treinou, aí dorme mal, aí descompensa, aí estuda pouco no outro dia, e quando vê que você está vivendo uma merda gigantesca na sua vida, às vezes é porque você não comeu direito no mesmo horário.

Você nunca vai conseguir ser uma pessoa número 3 se você não seguir essas regras, porque você tem que deixar o seu organismo afiado com aquilo, senão você vai ser sempre uma pessoa mediana ou ruim. É ruim no sentido de muitas vezes ter uma saúde mental ruim, porque você come em horário diferente, você dorme mal pra caceta, fica pistola com todo mundo, afasta todo mundo de perto, começa a viver sozinho, compensa com álcool, aumenta substâncias dopaminérgicas, desessibiliza o sistema, começa a ficar deprimido, acha que não sei o que, e aí começa a virar aquele bololô de bosta. Não é verdade isso? Às vezes começa numa simples alimentação ruim. É previsível, cara. É previsível.

O nosso organismo é muito previsível. Então, por favor, comam nos mesmos horários, sempre, incluindo final de semana, porque senão você descompensa um monte de coisa e aí ferrou. É engraçado porque você violar uma das regras, você caga nas outras regras inteiras. Por exemplo, às vezes você está violando a regra número 2. Você está vivendo em um ambiente que está automatizando o comportamento para o lado errado. Aí você já dorme mal, aí você já tem aumento de dopamina exacerbado, aí você come em horário errado e come mal. É engraçado que as regras estão costuradas, é por isso que se você fizer um compilado e obedecê-las a sua vida vai ficar muito mais fácil muito mais foda tá?

Use o medo como motivação. Olha aqui que legal. Aslen, desculpa interromper, mas o pessoal falou pra fazer uma pausa pra xixi e depois dessa regra a gente fazer isso, beleza? Então vamos fazer, me avisa aí cara que eu fico meio empolgado e meio louco aqui. Minha dopamina fica meio explodindo. Vamos fazer agora então. Fechou? Pausa de... Até as 10 7 minutinhos aí Beleza, fala que é uma pausa pra xixi, não sei se eles estão me ouvindo Pausa pra xixi pessoal Lucas me avisou aqui que vocês solicitaram uma pausa aí peço desculpas, eu me empolgo Então vamos fazer uma pausa aí de até as 10 tá?

Pausa até as 10 7 minutinhos beleza então ok vamos voltar ai bom pessoal sexta regra, a partir de agora até agora vocês viram regras mais acadêmicas regras que é isso ai vai fazer o que?

não dormiu, se fudeu ta em um ambiente merda tá foda, vai ser ruim, enfim, as regras se automatizam o comportamento para o lado errado, complica. A partir de agora são regras que eu peguei principalmente com a minha experiência de consultório, onde a gente atende pessoas com grande sucesso na vida e começa a perceber algum padrão entre essas pessoas. Isso que é

importante de vocês entenderem. Sexta regra. Use o medo como motivação. Isso daqui é um Wesleyan. Isso aqui devia ser 2015 por aí. E aqui 2022. Esse é a event de 2015. Não tinha medo, arrogante, hábitos disfuncionais, fumava álcool em excesso, sedentário, pouca motivação.

Um Wesleyan de 2022. Já vocês vão entender porque o medo é importante. Menos arrogante. As pessoas que me acharam que eu era um ceguinha de 2015, eu reclamava de tudo, um cigarro entre os dedos, uma barriguinha de cerveja e R\$ 100 na conta. E achava que eu estava certo. Hábitos funcionais. Então, isso daqui é pra cima. Opa, perdão. Não fuma, pouco álcool, não é sedentário e muita motivação. Por que, pessoal, que o medo e a motivação estão interligados, né? Quando um está para baixo, o que diferencia na realidade um Aisling do outro Aisling, é a dopamina é causada pelo medo. Por quê? Porque a dopamina tem duas funções. Ela tem uma função, motivação para fugir de perigo.

Eu estou dizendo para você ser um cara medroso? Não, não estou dizendo para você ser uma pessoa medrosa, mas eu estou dizendo para você ser uma pessoa que tenha medo, que tenha medo de não conseguir dar um futuro decente para os seus filhos, que tenha medo de não conseguir fazer sua namorada ou seu namorado feliz, que tenha medo de não conseguir cuidar da sua família quando a sua família estiver velha, que tenha medo de ficar ignorante, que tenha medo de ser menos que ontem. Se você não tiver medo, você não tem motivação. Quase unanimemente, as pessoas que têm muito sucesso na vida que eu conheço são regidas por medo. A dopamina, ela gera dois estados motivacionais, busca por recompensa e fuga de perigo. Você fica muito motivado para fugir de um potencial dano, é por isso que você faz uma desculpa gigantesca, às vezes bola até um atestado falso médico para não ir fazer a prova na faculdade.

Você está com medo daquilo, de reprovar porque você não estudou. Isso é um estado motivacional. Então tenha medo. Tenha medo de não ter uma condição financeira estável. Cara e se você tiver 45 anos, os seus pais com 70, sem plano de saúde e dão um puta merdão, você vai esperar pelo sistema público? Você vai esperar por... você vai se endividar, você tem que ter um certo medo. E essa projeção futura que sustenta a existência desse medo só é realizada pelo córtex pré-frontal. É o seu córtex pré-frontal, reduzido pelo excesso de comportamentos emocionais, que é aquela regra lá de cima que a gente desenhava o cerebrosinho, aqui ó, se você está em um ambiente que estimula muito a sua amígdala, você acaba não permitindo, ó, a amígdala está muito estimulada, a amígdala gera medo. Se a amígdala está muito estimulada, ela inibe o seu córtex pré-frontal.

Se o seu córtex pré-frontal está inibido, você não consegue fazer esses planejamentos. Então, se você conseguir fazer esses planejamentos, o seu córtex pré-frontal faz o caminho inverso, modulando a amígdala, subindo um pouquinho o seu estado de medo, ativando a motivação. Quer ver um cara motivado? Coloca ele num campo com um touro bravo correndo atrás dele, você vai ver um cara bem motivado pra sair correndo. Não existe sedentário. Por quê? Porque tem medo. Medo. Use o medo como uma ferramenta. Module o seu ambiente de forma a usar o medo como ferramenta. Eu não estou dizendo pra você ser ansioso. É diferente. É sutil. Mas você tem que ter um pouco de medo. Hoje o meu psicólogo falou pra mim, hoje não né, atualmente que eu faço terapia, ele falou que muito provavelmente eu guardo, e vocês sabem que eu guardo, eu posto sempre no Instagram, eu guardo mais ou menos 80, 90% do que eu ganho.

Pessoal, eu ganho muito bem, na clínica, sem RD, sem curso, sem nada. Eu ganho muito bem. Eu tenho 9 profissionais, 10 profissionais trabalhando comigo. Então eu ganho muito dinheiro em clínica. E a minha garrafa é uma garrafa de suco ainda, véi. Comprei agora uns bagulho aqui porque me obrigaram a comprar. Precisei comprar porque tem um mínimo de conforto. A única coisa que eu fico muito tempo nele o resto eu guardo tudo eu podia morar em jurere internacional aqui em florenópolis pagar 20 mil reais uma cobertura duplex podia hoje eu tenho essa condição eu moro no lugar que eu pago 13 mil reais de aluguel porque Porque, segundo o meu terapeuta, é

porque eu tenho medo de voltar a ser a Seslen aqui. Essa foi a big picture que o meu terapeuta construiu comigo. Eu tenho muito medo da escassez, por isso que eu guardo muito recurso.

Então, provavelmente o meu sistema motivacional é mais regido por medo do que por busca por recompensa. Eu não fico eufórico ou saio gastando o dinheiro que eu ganho para obter recompensa disso. Eu entendo ele como um recurso para não deixar eu voltar a ser esse Aisling que não conseguia comprar granola para comer. Então eu uso medo como motivação. Eu sou um cara muito motivado. Eu atendo meus pacientes, eu produzo conteúdo, eu estudo igual um condenado, eu treino igual um louco.

Por quê? Porque o medo me motiva. Não é para obter recompensa, é por medo. E as pessoas que eu conheço de sucesso são assim, elas têm muito medo, não são ambiciosos necessariamente, mas medrosos, por incrível que pareça. Então começa a se relacionar bem com o medo, começa a criar um relacionamento mais próximo com o medo. E do tanto de saúde quanto de intelectual financeiro. Passe um tempo a mais com a família, passe um tempo a mais com os amigos, trabalhe um pouco a mais, leia um pouco a mais, tenha medo, tenha medo de voltar, tenha medo de ser medíocre. Tenha medo.

Qual que a gente tá? Sete, né? 7. percepção de esforço o que é isso pessoal linear de percepção de esforço é você basicamente fazer isso aqui ó Ai caramba! O difícil é algo fácil. O que significa isso? Olha só.

Imagina que você é um sujeito que está querendo estudar mais, querendo treinar mais, querendo melhorar como pessoa. Você tem uma escala de difícil, médio e fácil na sua vida. você tem coisas que são muito difíceis, coisas que são médias e coisas que são fáceis. Cara, se você ficar só fazendo isso daqui, se o seu comportamento. afinal de contas se você ficar fazendo só o fácil ela vai perpetuar o comportamento fácil né o que você precisa fazer é elevar o que é o estímulo que você submete o seu cérebro ao nível médio para começar a operar em outro patamar para que depois você consiga elevar isso a um nível difícil para que você comece a operar num patamar difícil. Com o tempo você vai fazendo essa dificultalização da sua vida imagina que isso aqui está acontecendo deixa eu pegar e fazer assim Imagina que isso daqui tá acontecendo aqui, bicho.

Isso aqui tá acontecendo aqui. Com o tempo, fazer esse processo de jogar pra cima o que é fácil e fazer isso se tornar vai ficando cada vez mais fácil, ou seja, conforme você vai fazendo, conforme você vai fazendo, fazendo, fazendo, vai ficando mais fácil fazer. Então você está tornando... Oi? Só tem como repetir um pouquinho que deu uma travadinha. É uns 5 segundos atrás ali, deu uma travadinha. Tá, vamos retomar aqui. Se você continuar fazendo sempre o fácil, você vai perpetuar o fácil por meio da regra número 2.

A regra número 2 automatiza o seu comportamento. Isso daqui, essa escalada de comportamentos fáceis para o difícil, fáceis para o difícil, tende com o tempo a se transformar em algo fácil, ou seja, é uma metafacilização, você facilita a facilidade, você facilita a facilitação dos seus comportamentos. Isso é o que a gente chama de aprender a aprender. Você começa a estudar e você aprende algo, concorda? Você estuda e você aprende algo. Conforme você estuda cada vez mais, além de você aprender as coisas, você aprende a aprender, porque você está aprendendo numa camada, então você está estudando, você vai aprendendo a estudar também. Além de você aprender o conteúdo, você aprende a como aprender o conteúdo. Então, além de você transformar o fácil em médio e em difícil, ou seja, você aprendeu o conteúdo, você também está aprendendo a fazer isso. Vocês entendem o que eu quero dizer? Eu espero que vocês consigam entender o que eu quero dizer.

Então o cara, velho, vai chegar um momento que estudar não vai ser mais problema pra ele. Ele vai querer estudar melhor. Ou você acha que um fisiculturista, ou você acha que um corredor, um

bodybuilder, precisa se esforçar pra ir à academia. Óbvio que não. Ele precisa se esforçar pra treinar melhor, porque treinar para ele já é basal. Ele transformou o que era uma coisa difícil em fácil. Então ele saiu do fácil, foi para o médio, foi para o difícil. Esse difícil aqui, com o passar do tempo, começa a orbitar no fácil.

Ele facilitou o difícil. Então quando você pega um estudante, por exemplo, que aprendeu a estudar, além de ele aprender o conteúdo em si, ele começa a aprender técnicas, ele começa a aperfeiçoar aquele comportamento, é quase como se fosse um meta comportamento, é um comportamento em cima dos comportamentos. É mais ou menos assim que você tem controle de impulsividade, por exemplo. Controle de impulsividade é um metapensamento, a gente chama isso na psicologia cognitiva de metacognição. Você pensa sobre os seus pensamentos, então você tem uma camada de pensamentos e você pensa em cima desses pensamentos, é quase como se você se submete e você começa a ficar cada vez mais difícil de você desistir. Por quê? Porque você começa a ver aquele fenômeno de fora. Então imagina que você começou a treinar.

Esse aqui é o seu limiar de desistência para treino. Deixa eu mostrar para vocês. Então, sei lá, você começou a treinar, aí você começou um dia na academia, ou começou a estudar, qualquer variável aí que você imaginar. Aí você começou a fazer o comportamento, e fazer o comportamento, e fazer o comportamento, e fazer o comportamento e aí quase próximo ali ao limiar de percepção de esforço que você tem você para né porque tá começando a ficar começando a ficar a como o próprio me disse percepção de esforço você começa a perceber esforço então digamos que isso daqui seja em dias então você treinou 1, você treinou 2, você treinou 3, você treinou 4, 5 dias na academia tá louco, 6 dias, aí já tá começando a ficar custoso, sabe, mas hoje não sei o que, tem negócio, aí começou a chegar, o custoso é isso, esse aqui é o seu limiar, quando o comportamento toca esse limiar, quando o comportamento toca esse limiar, significa que vem à sua cabeça assim, caramba, tá chato isso já, tô cansado, não é cansado fisicamente, eu tô cansado motivacionalmente, não quero mais.

Ai o que acontece, você volta ao seu estado basal. Então é aquele sujeito, do lado da primeira regra, é o sujeito número 2, é a pessoa número 2. Ela começa a treinar, o limiar de percepção de esforço dela é ridículo, em 6 dias de treino ela já não, isso aqui não é pra mim, já tô não sei o que, daí ela fica num limbo, né, fica um tempo sem treinar, começa a ficar de novo, quando bate no basal começa a ficar incomodada e volta a treinar. E aí a vida da pessoa é um ciclo infinito de inícios e de existências. Já a pessoa que segue as regras do jogo, o que ela faz? Ela tem o limiar de percepção de esforço e ela tem o comportamento dela começou, treinar, estudar, não sei o que, opa, to exausto, não sei o que, cara, faz o seguinte velho, segura um pouco aqui ó, você não precisa aumentar a intensidade do treino nesse momento, mas segura, segura ali, pô, não jaca, sabe, come uma, ou vai fazer uma jacada, dá uma jacada só, sai final de semana com os amigos beber, beleza, tranquilo, mas não vai de sexta a domingo.

Diminui um pouco o que são os fatores de risco ali, para fazer você desmotivar e na outra semana você faz isso aqui. Você fura o seu limiar de percepção de esforço, você atravessa ele. Aí o que começa a acontecer? Você começa a se adaptar para cima. E aí, bicho, com o tempo, agora não é mais fácil. Agora você está em outro patamar. Você começa a jogar o que é a sua percepção de esforço para cima. E cada vez isso fica mais fácil de fazer. Aqui no início vai ser muito complicado porque você está desacostumado fisicamente e cognitiva psicologicamente. Só que a regra número 2 ela vai habitar nos dois cenários. Aqui a regra número 2 vai habitar e aqui também nesse cenário de baixo.

Então se você continuar e persistir, persistir, e persistir, isso daqui vai começar a ficar automatizado e quando vê você tá com hábitos saudáveis, você alterou hábitos no seu ambiente. ESLIM, o que determina a facilidade, a dificuldade e o tempo disso? A regra número 1, o ambiente que você vive. Se você vive num ambiente propenso a isso, provavelmente vai ser muito mais fácil você aumentar

o seu limiar de percepção de esforço. O que é aumentar o limiar de percepção de esforço, pessoal? Traduzindo rápido aqui, é você demorar mais para desistir de algo, você ficar mais constante, você criar consistência. Se você tem um ambiente que favorece isso, meu, lindo!

E às vezes é só mexer uma pecinha ou outra. Às vezes você tem um ambiente que favorece isso, puxando para um lado, então 50% dos amigos são saudáveis e você tem 50% dos amigos, outro ambiente, sei lá, que são porra louca. Então você fica naquela meiuca, num cabo de guerra. Você sai alguns dias, treina outros. Só que cara, a vida ela vai passando e você vai ser o número dois. Você vai ser o sujeito médio, que treina de segunda a sexta, sexta desidrata porque enche o rabo de álcool, fuma duas carteiras de cigarro no rolê, segunda-feira volta para academia murcho, sem glicogênio, desidratado e os dois quilos que tinha aumentado no supino vai ter que voltar para o estágio inicial porque fez merda no final de semana, aí você vive o que?

Esse cara aqui ó, você vive oscilando na sua vida, aí quando você olha de longe, cara tem seis anos que você faz academia e não mexeu nada no seu corpo tem seis anos que você estuda e não aprendeu nada de relevante ou até aprendeu o conteúdo mas não melhorou a capacidade cognitiva você não aprendeu a aprender você não fez o estágio 2 de aprendizado vamos chamar de estágio 1 e estágio 2 o estágio 1 é você aprender a aprender você fica só nisso daqui tocou no esforço você sai você desiste cara aí você não tem a regra número essa regra número 6 que o medo como motivação você respeita a regra número 1 e a número 2 e aí o sono que a outra regra vai pro saco aí você come mal aí esse sujeito aqui fica bombardeando o sistema dopaminérgico dele todo final de semana, queimando a outra regra do sistema dopaminérgico mimado, e você começa a viver na média.

Você é uma vaca cinza. É por isso que existe isso aqui, pessoal. É por isso que existe isso aqui. Por isso que a maior parte das pessoas são medianas. Elas não são nem ruins, nem boas, porque a média te arrasta. Então assim, aumente o seu limiar de percepção de esforço. Cara, eu vou fazer uma pergunta para você, eu quero que você me responda. Pensa por favor antes de responder. O que é mais fácil para você, você chegar na prova, você ficar duas semanas estudando, três horas por dia para a prova, para a faculdade ou para o ensaiando a apresentação que você tem que fazer no trabalho, chegar no dia da apresentação na prova, você sentar a bundinha na cadeira, olhar aqui e falar caramba, eu sei tudo isso, e aí começar a escrever e terminar a prova e tirar um 9 e 10, ou é mais fácil você procrastinar, procrastinar, procrastinar, procrastinar, chegar no dia e ficar desesperado, gaguejar, ficar mal, aí depois bebe porque fez merda, briga em casa, desconta com todo mundo, come mais, o que é mais fácil?

Bicho, você dificultar sua vida facilita ela, anotem isso, você dificultar sua vida facilita sua vida, você aumentar o seu limiar de percepção de esforço, você vai operar sempre numa faixa fácil. Então é fácil treinar, é fácil fazer dieta, é fácil estudar, é fácil se divertir. Quando você dificulta a vida, você transforma ela em algo fácil. Aumente seu limiar de percepção de esforço, bicho. Inclusive cognitivo e o físico eles estão interligados. Esse estudo aqui, por exemplo, depois eu mando pra vocês, tá pessoal? Fiquem tranquilos, vocês vão ter acesso aos outros slides. Olha que nome legal nesse estudo.

Esse estudo aqui mostrou que o aumento da capacidade aeróbica dos sujeitos está ligado à capacidade matemática e capacidade de interpretação de leitura. Por quê? Porque induz modificações no córtex pré-frontal e aqui em uma região que é uma região importante no sistema límbico, tem várias sub-regiões ali, que faz uma mediação entre áreas corticais e áreas de memória. E quando você vai testar esses sujeitos, eles apresentam melhor capacidade de velocidade de raciocínio, memória espacial, controle inibitório. Então, as pessoas que têm maior capacidade aeróbica conseguem controlar melhor as emoções e maior controle executivo, isto é, conseguem organizar melhor as memórias, projetar melhor uma fala porque estão menos ansiosas. então existe um cross-talk entre o que é o seu físico e o que é o seu psicológico porque o seu

psicológico é um produto da atividade cerebral o seu psicológico pessoal ao contrário do que vocês imaginam muita gente me pergunta mas não sei o que nem tudo é só cérebro tem a mente? Do joelho?

Da bunda? Se bem que tem umas mentes de umas pessoas que parece que saem da bunda, né? Fica uma merda, literalmente. Parece que umas saem da bunda. Mas a mente é um produto do cérebro. A atividade cerebral produz a mente. Do que o que a gente chama de mente. Ou aonde? Corbitando aqui na minha cabeça um espírito da mente, como é que abre? Na nariz produz a mente, dentes produz a mente, a mente é o produto do cérebro, e se você tem uma capacidade cerebral, física mesmo, melhor o produto que sai daquilo, é melhor? E como é que você melhora sua capacidade física, cerebral?

Exercício físico, sono, o ambiente, todas as regras anteriormente descritas. Então, aumente sua percepção de esforço cognitiva e física, porque as duas coisas andam juntas. Hoje, o que a gente sabe, que diminui as chances de desenvolver Alzheimer, é exercício físico, pessoal. É a única. Não tem nada, não tem droga, não tem coisa que você possa comer.

A única coisa que você sabidamente previne de forma significativa o desenvolvimento de Alzheimer é o exercício físico, por meio da liberação de um hormônio chamado irisina, que um conhecido meu publicou na Nature Medicine, um artigo. Então por favor, entendam o exercício físico não como um mero, uma perfumaria, sabe? é uma situação, é um comportamento que vai te ajudar demais. Olha que interessante isso daqui. Isso aqui é um gráfico mostrando a intensidade do exercício físico, um sedentário, uma pessoa que faz de forma moderada, e aqui alguém que já faz muito, estenuante, que é o overtraining. E aqui a porcentagem, a incidência de infecção das vias aéreas do que um sujeito que faz atividade física. Agora se você aumenta muito a sua atividade física, você aumenta o número de infecções, porque você deprime o seu sistema imunológico.

Vai ficar correndo 4 horas todo dia, vai ficar treinando na academia 3 horas todo dia, é demais. Mas o que hoje a Organização Mundial da Saúde recomenda como atividade física? Pelo menos 150 minutos por semana de uma intensidade moderada a alta. Tem que fazer, velho. Aí imagina se você é um cara aqui, né? Aqui Aqui está o cara número 1, aqui nessa meiuca aqui está o cara número 2 e aqui está o cara número 3. Cara, eu sei que para vocês, é que o ser humano, nós seres humanos temos uma dificuldade com uma coisa chamada de tempo profundo. A gente não tem muita noção, não consegue projetar muitos tempos, tem dificuldade de projetar tempos. Mas, se você é um cara que tem maior propensão de ficar gripado toda hora, e se você fica gripado próximo ao seu concurso, aí você esperou dois anos aquela merda abrir e você ficou gripado, estudou mal, aí já deprime, já mexe no seu sistema emocional, e se na empresa começou a rolar um negócio foda e você tá mal porque ficou doente, seu sistema imunológico é uma bosta, você só come porcaria sedentário, aí você começou a adoecer, aí perdeu a sua chance, perdeu a sua máquina, o seu corpo é sua máquina.

E quando você olhar isso dentro de uma perspectiva de tempo, você vai operar numa faixa mais produtiva, você vai meio que estar mais propenso e mais constante, você vai ser um cara constante, você nunca fica gripado, você nunca fica doente, você tá há 5 anos fazendo a mesma coisa sempre, enquanto a outra pessoa tá fazendo assim ó, ela tem períodos onde ela fica bem, períodos que fica doente, tá todo dia doente, cada 6 meses tem que parar um porque tá doente, e isso a longo prazo, dentro de 10, 15 anos, você perdeu um ano e meio mal, gripado, isso é relevante, isso é relevante. Então aumente o seu limiar de percepção de esforço, inclusive físico. Use a agenda, bicho! Use a agenda, tá? Você tem uma região no seu cérebro chamada de córtex pré-frontal.

2% da massa do seu corpo ocupa 20% da energia. E o córtex prefrontal, como a gente falou anteriormente, tem a ver com planejamento, raciocínio, organização e também tem a ver com uma

coisa que a gente chama de memória de trabalho, isto é, ele fica... aquelas memórias de curtíssimo prazo tipo eu tenho que ligar pra alguém, aí você fica no seu córtex perfrontal, tem que ligar, tem que ligar, tem que ligar. Cara, você está ocupando uma região valiosíssima do seu cérebro com uma informação inútil, você tem que ligar pra alguém, ou você tem que comprar pão, bota isso na agenda, bota isso na agenda, libere o seu córtex pré-frontal, libere o seu córtex pré-frontal para outras atividades, afinal de contas, desses 20% de energia aqui, a maior parte deles é no córtex pré-frontal, tanto é que quando você tem alguma isquemia, algum problema de circulação de oxigênio no cérebro, a primeira região que vai poupar o córtex pré-frontal.

É a primeira região que dá merda. Morre célula, para de ter circuito ativo. É uma região muito custosa. É caro, um córtex pré-frontal é caríssimo. O córtex pré-frontal é a Ferrari do seu cérebro e você fica usando ele pra lembrar que tem que ligar pra Judite. Foda-se a Judite, bota na agenda, anota num post-it, bota um alarme. Use o seu córtex perfrontal para o que você tem que fazer. Raciocínio, criatividade, organização, controle de impulso. Sabe aquela pessoa que chega na prova e não fala comigo, se não eu vou esquecer. A informação está no córtex perfrontal.

Você deixa ela ali. Anota, organiza, tem uma agenda. Como que eu faço na minha agenda da semana? Eu coloco tudo, eu coloco até fazer mercado na minha agenda. Mercado, ligar pra alguém, eu coloco tudo que eu tenho que fazer na minha agenda. Barbeiro, academia, quais os treinos que eu faço? Todo domingo à noite eu reviso a agenda da semana. Tem atividades que sempre são as mesmas, os pacientes que ela atende, etc. sempre no mesmo horário, todos os dias da semana. Tem atividades que mudam. Então essas atividades que mudam, primeiro, eu jogo para a semana que vem tipo, agora eu lembro que tenho que fazer alguma coisa, eu boto na agenda jogo ali na agenda, tipo, terça de manhã eu tenho que, sei lá o que, lembrar de alguma coisa, eu boto na agenda.

Aí domingo eu sento e penso, ah não, mas será que eu posso encaixar isso melhor aqui, eu posso botar ali, aí eu organizo minha agenda na semana. Durante a semana o Wesley só respeita comando, toca o celularzinho que eu tenho que fazer alguma coisa e eu faço. Use agenda. Você precisa de 5 a 10 anos para anos resolver resolver sua vida é isso que você precisa só que Só que isso aqui envolve duas coisas.

Uma das coisas que envolve, e isso aqui é real, 5, 10 anos de muito foco, você resolve sua vida para sempre, para o resto dela. Por mais que pareça que não. Eu vou te explicar o porquê. Você precisa de duas coisas. Uma coisa que eu chamo de produtividade limpa. E aí outra Isso daqui, os dois estão interligados. O que significa isso, pessoal? Produtividade limpa é uma produtividade... É uma produtividade juro sobre juro. Isto é, digamos que você melhorou, você está aí, você melhorou 10% do seu comportamento no número arbitrário.

Então você estava em 40% e você melhorou 10%, então você fechou em 50% de melhora comportamental, melhora cognitiva, melhora intelectual. tá agora você vai começar uma nova fase você vai começar uma outra coisa você vai continuar etc não sei cara o seu próximo alvo precisa ser o 50 e isso daqui é foda cara você precisa melhorar você vai somar mais 10% porque qual que é o normal? isso daqui cara, isso daqui ele é volátil digamos que em 6 meses você treinou e melhorou 10% do seu físico ou do seu estudo bicho se você parar de fazer o que vai acontecer você vai voltar aos 40%. É foda, porque muitas vezes, inclusive neuroplasticamente, você tende a retornar àqueles comportamentos pré-automatizados que você teve a vida inteira.

Então você sempre foi sedentário, sempre comeu mal e nunca estudou. E sempre teve preguiça de trabalhar. Aquilo é o que está contando. É como se fosse um cabo de guerra puxando muito forte para o lado. Então você mexer naquilo demora e neuroplasticamente falando melhora para aquilo se arquitetar na sua cabeça, fixar na sua cabeça. Então o que acontece? Você melhorou 10% e parou. Cara, vai começar a fazer assim. Então você melhorou e parou. Você vai começar a descer.

O seu organismo começa a jogar abaixo de novo visando um estado homeostático. Então o que eu peço para você prestar atenção? Que a produtividade limpa é juro sobre juro. Você sobe em cima daquilo que você subiu, não em cima daquilo que você era, porque senão você vai ficar a mesma pessoa.

Então, vou dar um exemplo prático aqui, durante os primeiros 6 meses eu consegui beber um dia no final de semana e estudar sábado de manhã. Durante os 6 meses eu consegui beber 2 dias no final de semana, antes era sexta, sábado e domingo, agora eu consegui só sábado e domingo, e sábado de manhã eu estudava porque não bebia sexta. Cara, lindo! Em seis meses você tirou um dia de álcool na semana, que isso é coisa pra caceta quando você comparar dentro de seis meses, e você botou um dia a mais de estudo na semana, que é coisa pra caceta dentro de seis meses. Meu, um período a mais de estudo em seis meses é coisa pra caralho, velho! Você estudou um monte a mais, um monte, se você manteve isso consistente agora você quer melhorar um pouco mais aí vai sustentar isso cara beleza vai sustentar está ótimo tá lindo melhorou um monte mas se você quer continuar melhorando vamos beber só sábado e não domingo aí você tira o domingo a bebida do domingo cara você já vai melhorar o seu físico você vai melhorar um monte de coisa.

Só que qual que é o problema? Você vai sentir a retirada. Porque aquilo já é um hábito. Pra vocês terem noção, o nosso cérebro sabe até que é sexta-feira, mesmo se eu tirar a informação de que é sexta-feira. Digamos que eu bote você em coma e você é acostumado a ir pra boteca sexta-feira. Eu boto você em coma, eu tiro você do coma na sexta-feira sem efeito colateral nenhum. E boto você no meio da cidade a andar sem avisar qual o dia é. Você provavelmente vai saber que é sexta-feira, porque vai ter mais gente no barzinho, porque vai ter mais carro na rua, vai ter galera com som andando, vai ter gente com bebida nos lugares. O seu cérebro detecta padrões. E é isso que automatiza o seu comportamento, levando em consideração a regra número 2.

Então não tem, é muito difícil você modular. Tem momentos que você não modula mais o seu cérebro, o ambiente tem que modular ele. É tipo aquela pessoa que não consegue treinar e não consegue fazer dieta, até botar um treinador na vida da pessoa. Aí o ambiente, que é o treinador, modula a pessoa. A pessoa se fosse sozinha não ia treinar, mas como tem um cara esperando lá, ela pagou, vai perder o dinheiro se não for, ela tem uma punição. Então ela sozinha não consegue se motivar, mas o ambiente modula ela, se ela combinar com a pessoa e tal, ela vai. Então você precisa, se você quer ter um rendimento fora da média, fazer coisas fora da média, e fazer coisas fora da média é o que? é você fazer juro sobre juro.

As vezes você vai falar assim, mas pra mim é tranquilo, eu já faço isso. Parabéns cara, você já é uma pessoa da hora então. Você é uma pessoa que tem uma facilidade tremenda. Eu só to batendo martelo aqui. Ah, mas eu tenho muita dificuldade. Então começa aos pouquinhos. Tira um cigarro, tira um álcool ou a cada 15 dias você bebe em sexta. Vai, faz, bota na agenda, organiza. Você não vai melhorar de vida assistindo essa Masterclass. Eu estou te dando uma caixa de ferramentas.

Você que aperte seus parafusos aí, velho. E para você fazer isso daqui, você, obviamente, obviamente, precisa abrir mão das coisas. E está aí uma coisa que as pessoas têm dificuldade, abrir mão das coisas. Então juro sobre juro, melhor em cima do que você melhorou, porque a tendência natural do seu comportamento é puxar para baixo, voltar para homeostase. Então você precisa, é um esforço, você tem que vencer aquilo. Regra número 10, e essa aqui é super simples, super simples de aplicar e fácil de fazer. Organize seu ambiente externo. Aqui ó.

Aonde que você conseguiria estudar melhor? Aqui ou aqui? Pô meu, eu tenho 4 coisas em cima da minha mesa aqui, só. Ah, mas eu tenho filho e ele fica fazendo barulho. Tudo bem, não tem problema, o que eu vou fazer? Filho? Mas saiba que vai prejudicar. Não é culpa sua. Mas você precisa organizar seu ambiente, cara. Você tá vivendo no meio de um chiqueiro e você quer ler um

livro em paz.

Organiza. O seu cérebro gosta. É gostoso você viver num ambiente organizado. Não precisa ter luxo. Precisa ser organizado. São coisas bem distintas. Regra fácil, super aplicável e simples. Regra número 11 difícil, difícil de aplicar e verdadeira. A vida nem sempre será justa. Cara, a vida nem sempre será justa.

Não adianta reclamar. Apenas... esteja... preparado. Ok? Eu gosto muito disso daqui, ó. Cara, isso aqui é uma das maiores verdades que existe. Sorte o que acontece quando a capacidade encontra-se com a oportunidade. Você provavelmente já teve alguma oportunidade muito boa na sua vida que podia ter mudado sua vida para sempre.

Pensa com calma. Pensa com calma. Se naquele dia você tivesse, cara, não tivesse com o cu virado pra lua, de mau humor porque dormiu mal, ou não tivesse doente, de mau humor porque tá doente, ou se não tivesse brigado com o namorado ou com a namorada, porque os dois são extremamente incompatíveis e não conversam sobre isso. Se nesse dia você estivesse com um humor um pouco melhor e fosse conversar com aquele grupinho de pessoas, você teria conhecido aquela pessoa na empresa que podia ter abrido um monte de portas pra você, mas não, você estava um bicho, ligado num bicho, perdeu a oportunidade.

Sucesso é capacidade e sorte. Eventualmente vai pintar alguma coisa na sua frente. Só que você tem que estar preparado. Tendo muita gente que fala assim, as vezes surge uma puta oportunidade de emprego, eu tenho medo de fracassar. Não está preparado? Aí o colega engole, fala, não, deixa pra mim, eu já sei o que fazer. Eu estudava isso por fora. Eu chegava em casa do trabalho e lia esse livro. Em 2018 ou 2019, eu fiz um comentário no Instagram do Muzi, do Paulo Muzi, num paper que ele, alguma coisa que ele colocou lá, nem lembro o que é. E comentei, comentário grande, com ele, explicando neurobiologicamente o que acontecia, ele me seguiu, ele curtiu meu comentário e me seguiu.

E me chamou na DM pra fazer uma live no outro dia, sobre aquele conteúdo. E é isso, eu sou um dorminhoco, mongoloide, que não presta atenção nas coisas, eu nem ia ver o comentário, nem ia ver que o cara mandou solicitação, e ia ficar tudo cagado nas calças porque não sabia o que eu tinha comentado direito e não ia fazer a live, ia perder a oportunidade, cara uma das oportunidades mais foda da minha vida que foi fazer uma live com um cara que eu sempre admirei, de uma vez eu viajei mil quilômetros para estar em um evento com ele, mil quilômetros, hoje Porque eu estava preparado, cara ele falou da live, meu eu virei um animal assim, cancelei tudo que eu tinha pra fazer, marquei o barbeiro pra cortar o cabelo, passei minha roupa e minha gravata e a primeira live eu fiz gravata com ele. Eu virei um bicho assim, eu estudei tudo, eu li aquele artigo que eu tinha comentado 10 vezes virado pra cima e pra baixo, estudei, me preparei e falei cara vai ter duas mil pessoas assistindo cara, essas pessoas precisam de psicólogo não deu outra, eu tinha dois, três gato pingado atendendo comigo na época primeiro a live que eu fiz com ele, no outro dia tinha umas 30 mensagens no meu whatsapp marcando atendimento e fechei minha agenda, porque? porque não é só que eu fiz a live com o Paulo Muzi, a live foi foda, eu expliquei tudo pra ele, ele ficou admirado com o meu conteúdo me chamou para as próximas e quis se atender comigo porque quando a sorte bateu de naquele momento ter comentado aquilo ele ter lido aquilo ele tá de bom humor o suficiente para conseguir me chamar para uma live ou ele não tá no meio da correria e falar assim depois eu chamo esse cara e ter esquecido talvez eu nunca mais tivesse me notado.

Mas naquele momento a sorte bateu na minha porta e eu falei, vem aqui seu filho da puta, que daqui você não vai sair nunca mais, eu vou te engolir. E eu peguei aquela oportunidade, meu, e eu agarrei com as duas mãos. Quando o Petri me chamou para a deriva, eu estudei igual um condenado, eu fiquei 3, 4 dias pensando, cara eu preciso fazer um podcast massa, eu preciso ter calma, eu assisti os podcasts, eu estudei os outros podcasts, eu falei, eu preciso que essa merda

aqui viralize, eu preciso que as pessoas entendam que a psicologia é uma coisa séria, eu não fui igual algum respondendo pergunta eu fui pra vencer eu não fui lá para responder pergunta eu fui com raciocínios eu fui cara eu fui com sangue no zóio assim ó eu fui falei velho eu vou ter oportunidade de falar um podcast que tem cortes que às vezes viralizam e eu preciso mexer com a cabeça das pessoas eu preciso que as pessoas entendam que psicologia funciona, que neurociências não é esses papo bosta de coach quântico e neurociências é real, é verdade, você consegue mudar a vida das pessoas então a sorte bateu na minha porta e cara eu virei um leão, véio.

A sorte foi igual um bichinho passando na minha frente, assim ó, minúsculo, sabe? Pífio. Isso que era a sorte. Era um inseto na minha frente. E eu peguei e destruí, véio. Na janela de oportunidade que eu tive. Pelo fato de eu estar preparado, eu resolvi. Só que eu estudo desde 2017, até um ano atrás, ninguém me conhecia, um ano e meio atrás, poucas pessoas, tinha uns 20 mil seguidores no meu Instagram. Hoje as pessoas aplaudem o que eu faço, mas não enxergam que eu estou desde lá de trás fazendo isso sem ninguém aplaudir. Não tinha plateia, tinha eu confiando no meu taco e falando assim, eu preciso estar preparado, porque essa bosta da vida não é justa, mas uma hora a sorte vai cruzar. E a hora que ela cruzar igual uma gazelinha frágil, eu vou arrebentar ela no meio com um tiro. Foi isso que eu fiz. Então, cara, a vida não é justa. Não é.

E o sucesso sempre vai ser uma união de capacidade com sorte. Difícilmente você vai ter sucesso só sendo capaz. Você precisa de um padrinho, você precisa que alguém te note, você precisa que alguém te apadre, que alguém te leve, que alguém te mostre, ou que sei lá, que você esteja andando na rua um dia e um repórter esteve fazendo uma entrevista e chamou você e você viralizou e virou. É sempre assim, olha a galera, é sempre assim, é uma mistura de capacidade está no seu controle cara a capacidade você controla suas capacidades seguindo as regras do jogo estando no ambiente bom não sendo mimado dopaminérgico dormindo bem comendo nos mesmos horários aumentando seu limiar de percepção de esforço para conseguir ser uma pessoa que faça o mínimo e estudando aperfeiçoando sua capacidade cognitiva, tendo rotina, organizando agenda para não ficar perdendo conteúdo.

O primeiro componente você controla, que são as suas capacidades. A sorte você não controla, mas a sua capacidade controla. se você viver sua vida é se você... eu gosto de imaginar assim, eu gosto de imaginar a sua capacidade tem que ser isso daqui, cara você tem que ficar aprimorando constantemente a sua capacidade, vamos fazer uma outra metáfora a sua capacidade é isso daqui tipo assim você cada vez mais se torna capaz eu sei que está pra baixo esse risco mas vocês vão entender isso daqui a sorte cara em algum momento as duas vão se encontrar encontrar, você tá atinindo, você tá que é um foguete ali, e você ganha mal pra caralho, e o seu PF é um bosta, e você tá fazendo uma faculdade merda, que os professores não te ensinam, as aulas são um porre, os professores são desmotivantes, mas você tá ali, treinando, estudando, treinando, estudando, dormindo, tendo lazer, fazendo atividade física, lendo livros, aperfeiçoando sua capacidade de pensamento, organizando a sua vida e cara, a hora que a sorte bater, meu, não existe isso de agora eu vou me movimentar, você já tá, cara, você já tá explodindo ali, você tá fervilhando, você vai engolir, não existe concorrente nesse momento, porque os concorrentes estão dormindo, pescando. E você está tafiado.

Então, a vida não é justa. Você pode estar vivendo um momento bosta e você pode estar com um esforço maior do que a recompensa que você está obtendo. A maior parte das nossas vidas é assim. Durante uma graduação inteira, depois que eu comecei a estudar, da metade pra frente, eu falava isso aqui não tá certo, cara. Eu tô me esforçando igual um condenado e não tá funcionando porque eu reprovava nas provas, porque é uma matéria que eu não gostava de estudar, eu tinha que estudar e tava desmotivado. Enquanto isso eu estudava neuro por fora, entrava em contato com professores pra tentar mestrado, eu falei, cara, tem que ter um jeito. Eu vou seguir, vou seguir estudando. E aí começou a bater, começou a virar.

E meu, acredita em mim, cara, você precisa de um encontro dessas duas coisas aqui. Eu vou desenhar melhor. Você precisa manter a sua capacidade constante, sempre aprimorando ela, mas sempre nessa constância de aprimoramento. Isso aqui não é só as suas capacidades, isso aqui é o aprimoramento delas. Aprimoramento das suas capacidades. Sempre tem que estar constante, vocês sempre tem que aprimorar. Porque cara, a sorte vai fazer assim ó. E uma hora ela vai encostar. Ah bicho, é hora que encostar. Vai ser igual a gota d'água encostando num fogão numa chapa quente, sabe?

não vai ter nem chance dela tentar sair dali, vai... acabou! é minha! não tem mais ninguém aqui! não existe mais essa oportunidade quando o Muzi me chamou pra fazer live, eu falei assim, esse maluco e eu lembro que na época ele não me contou mas ele tava me testando pra ser o professor do Interleague, um programa com 30 mil alunos que ele tem, e eu sou o preceptor de psicologia, junto com o Kaminsky da farmácia, com o Lancha Jr., com ele da medicina, com uma galera fodida lá. Eu sou da psicologia. Ele tava meio que me testando.

Cara, eu nem sabia disso, mas no momento que eu fiz a live com ele, isso é um exemplo da minha vida. No momento que eu fiz a live com ele, eu falei, não existe outro psicólogo na cabeça do Paulo Muzi, eu vou ser o único psicólogo na cabeça dele, porque eu vou mostrar pra ele o que é psicologia, porque eu tava preparado. Então você só precisa de um encontro cara. Aí se você é um cara que vive com a sua capacidade de aperfeiçoamento assim ó, então você melhora e piora, cara uma hora a sorte pode acompanhar então claro que nunca encosta as duas coisas, você sempre tá mal, você sempre nunca está estudando, você nunca organizou, você nunca está treinando a sua vida está sempre bagunçada, você não tem rotina eu não tô dizendo que você tem um transtorno psiquiátrico, se você tem um transtorno psiquiátrico, isso aqui não se aplica.

Por favor, não me interprete mal. Eu estou dizendo você que não tem um quadro psiquiátrico, que não tem depressão, não tem ansiedade diagnosticada clinicamente e fica oscilando nas suas capacidades. É óbvio, velho. Um monte de vezes a sorte já tocou a sua porta, só que você não está preparado. Tá bom? Então está perfeito. Eu espero que eu tenha sido claro nesse ponto. Regra número 12.

Eu fico meio exaltado as vezes. Quando der, a gente vai passar um pouquinho do horário, tá pessoal? Depois a gente passa pra uma almoçada, pode ser. Quando der, invista seu dinheiro. Sério, tá? para o meu corretor, para o meu assessor financeiro fazer uma tabela, olha que interessante. Se você fizer um aporte mensal de 300 reais por mês, 300 reais por mês, eu sei que muitos de vocês não tem sobrando isso, mas digamos que eventualmente você venha a ter. 300 reais por mês, se você botar ali todos os meses 300 reais, anos isso vira 268 mil reais, 300 reais por mês, porque é juros sobre juros. Aí você vai falar, mas 20 anos é muito tempo, vai passar igual os anos. Uma hora vai bater daqui a 20 anos. Uma hora vai chegar. Assim como quem estava vivendo em 2000, nos anos 2000, falou assim, daqui a 20 anos, muito tempo. Tá aí, eu temo aqui hoje conversando. Se você tivesse lá em 2000 guardado R\$300 por mês, você estaria com quase R\$300 mil no banco hoje. R\$300,00, cara. Pra quem ganha um salário significativo de 300 reais, nada.

Ou um jantar forte com sua esposa, com sua namorada. É um cálculo, cara. Se sobrar, guarda teu dinheiro, não fica gastando em merda, em porcaria. Guarda, velho. Usa o medo como motivação. Lembra da regra do medo, tenha um pouco de medo, dê um presente para o seu eu do futuro, quando você guarda R\$300, você guardou tempo do seu eu do futuro. Eu guardei todo o dinheiro que eu ganhei quase, nos próximos 5, 6 meses eu vou parar de clinicar, vou atender pouquíssimos pacientes, só para não perder a mão e vou me dedicar a esses estudos.

O R&D eu quero transformar no maior programa de aperfeiçoamento pessoal e profissional que

existe. Eu vou botar tudo lá, além dos livros da aula de Neurociência, a gente já está organizando um software novo para ficar melhor as aulas, melhor imagem, melhor som. Vou falar sobre temas de Neurociência, psicologia. Quero fazer aulas sobre efeitos da atividade física em nível de sistema nervoso central e em nível enzimático, fazer umas aulas mais precisas, alguns shorts de aula. Vai ser massa, vai ter sub-abas, artigos científicos, livros, reflexões, vai ser foda. E por que eu consigo fazer isso hoje? Porque eu me dediquei, porque eu guardei dinheiro, porque eu tenho segurança.

Quando você guarda uma grana, um presente que você está dando para o seu eu do futuro, você ganha tempo. Aí você não vira aquelas pessoas que têm 70 anos e precisam trabalhar porque não guardam dinheiro. Aí você vai falar, ah, mas não me sobra. Será mesmo que não me sobra? E esses iFood aí? 600 reais por mês em iFood. E essa academia cara, não dá pra treinar numa menor? Pô cara, dá uma olhada aí, tá? Regra número 12, perdão, número 13. Acho que a gente vai ter 16 regras. E essa aqui é foda, cara. Bom, algumas pessoas... Cara, isso daqui é uma coisa que muita gente demora pra aceitar e se culpa. Eu vou tirar esse peso das costas de vocês hoje. Depois vocês podem botar culpa em mim, tá?

Algumas pessoas não vão gostar de você. Tá? algumas pessoas... Regra número 13... especialmente, pessoal, especialmente se você fizer sucesso. Sabe por quê? Lembra lá no início que a gente fez aquele esqueminha pessoa e isso daqui é o ambiente. Preste atenção aqui. Até agora a gente sempre colocou você nessa perspectiva. No entanto algumas pessoas não vão gostar de você se você fizer sucesso, porque você vai ser o ambiente delas.

E é por isso que você se culpa muitas vezes de estar se dando bem na vida, porque você vê que as outras pessoas estão mal, por você se dar bem. E de fato elas estão, porque agora Agora você é a quebra da regra número 1 e número 2 da outra pessoa. Você é um ambiente ruim para ela, que você está se dando muito bem. A outra pessoa se sente mal por você estar se dando bem. Mas não é culpa de nenhum dos dois. Não estou dizendo isso. entendendo que vocês dois, simplesmente a sua estrutura de funcionamento quando você começa a fazer sucesso, incomoda a outra pessoa por conta da estrutura cognitiva dela. Então ela se acha incapaz, ela não se acha boa o suficiente porque se compara com você, etc.

Então você agora é o ambiente. Se antes o ambiente te fazia mal, quando você começa a fazer sucesso, você é o ambiente que faz mal aos outros. Para outras pessoas é o contrário. Outras pessoas vão falar, caceta, esse cara eu quero ficar perto dele. Porque ele é um ambiente bom, eu gosto desse ambiente. Tipo, eu sou hiper produtiva e tal. Sucesso com esse tipo de mindset. Só que para outras pessoas você vai começar a incomodar. E essas outras pessoas podem ser uma namorada, essas outras pessoas podem ser um amigo, um familiar, um irmão. Então você modulou e agora não encaixa. É por isso que o que acontece quando você começa a fazer sucesso ou você começa a ter uma vida de pessoa que quer fazer sucesso gera solidão.

Solidão é diferente de solidão. Solidão é você não ter ninguém, é você se sentir sozinho. Solidão é você voluntariamente gostar mais de ficar sozinho. Você gosta de ficar só com você, você gosta de ficar mais com a pessoa, porque muitas vezes você sente que machuca as outras pessoas. Então, na impossibilidade e você muitas vezes não quer voltar atrás, você quer continuar fazendo o que você está fazendo, praticando esporte, estudando, organizando, na impossibilidade de você recuar, você se isola. Você fala assim, não, vou ficar mais na minha porque eu sei que a galera fica te zoando, não vai beber, não vai fumar. Você prefere começar a se isolar. Então você começa a ficar mais sozinho. Não é solidão, você tem uma rede de apoio. Você tem a namorada, tem o marido, tem família, tem amigos, mas você tem menos e vê menos essas pessoas. Porque muitas vezes você é o ambiente ativador deles, de gatilhos.

É foda, é um preço que se paga. E muitas vezes é um namorado, uma namorada, que se compara com você e isso gera trito em relacionamento e eventualmente você começa a se culpar por estar

fazendo as coisas certas aí você tá preocupada com seu emprego e o seu namorado tá preocupado que você tá preocupado com seu emprego e não com ele porra véi, vai tomar no cu dele meu a mina correndo atrás da vida e o cara enchendo o saco dela ou o oposto por inseguranças e tal, então perceba, os ambientes não começam... o modelo cognitivo de um... só que agora você não é o seu modelo cognitivo.

Pra você tá tudo certo, afinal você tá constante no aprimoramento. Você começa a ser o ambiente para outras pessoas, e as outras pessoas não conseguem encaixar no seu ambiente, e você começa a fazer um pouco mal. E como você é uma pessoa bondosa, você, em vez de continuar fazendo aquilo, você recua. Fala assim, vou ficar mais na minha. E aí você começa a viver um pouco mais sozinho. Tanto por isso, quanto por você não conseguir ser incompatível, você ser um porra louca e um cara funcional ao mesmo tempo. E aí às vezes a pessoa fica mal, né? Você fala, pô, mas aí o meu trabalho tá prejudicando, ou minha academia, minha dieta tá me prejudicando, meu namoro, minha rede de amigos.

Cara, você tem duas opções. Ou você lida com isso de uma forma de conversa entre os interlocutores, ou você afasta um pouco e uma terceira opção, talvez, é você. você, em vez de você subir um pouquinho mais, você mantém, não melhora em nada, então não aceita um cargo a mais, não treina mais, não faz mais dieta, você estabiliza, porque daí é um preço, não tem resposta errada, é um preço que você vai ter, é ser mediano é isso, você quer ser um cara um pontinho fora da curva tem toda uma série de coisas que você tem que abrir mão como a gente mostrou na regra 9 Tá então isso daqui.

Por que eu estou te falando isso? Porque você vai se desesperar quando isso acontecer. Se você já não se desesperou. Então, saiba o que está acontecendo agora. Qual regra que é agora? Regra número 15. Uma... eu vou trocar a cor aqui... Faca roxa. O que é isso, pessoal? Se você fizer todas as regras anteriores, você dificilmente não vai ser uma vaca roxa. Porque, conforme a gente falou lá atrás, a vaca roxa, ela habita esse cantinho aqui, justamente por ser vaca roxa.

É uma pessoa que é diferente da média. É uma pessoa distinta, é uma pessoa que treina, que estuda, que tem uma família, que tem uma capacidade profissional muito boa, que tem uma capacidade mental muito boa, que estuda e vive com o mesmo tempo, que vive bem, que vive com um bem-estar, que vive com uma saúde mental muito boa. É difícil você unir todas essas coisas no mesmo lugar. Você tem que ter literalmente um ambiente que demete com o seu modelo cognitivo para isso funcionar. Você precisa ter pessoas, você precisa ter uma organização que funcione dessa forma. Eu, por exemplo, só tenho a saúde mental em plena hoje porque eu guardei meu dinheiro e isso me dá segurança. Eu sou extremamente metódico, então dificilmente eu consigo ficar num relacionamento se isso não for metódico.

Depois eu vou falar isso com vocês na última regra. E cara, pra ser uma vaca roxa profissional, hoje na minha opinião, você precisa de uma coisa muito simples pra ser uma vaca roxa no profissional. Duas coisas na real. Você precisa, um, acompanhar a evolução do conhecimento dois estar nas redes sociais. Isso aqui vai fazer você ser a vaca roxa. A Vaca Roxa. Isso aqui vai fazer você mostrar que é a Vaca Roxa. Existe um milhão de Eslim pelos cantos aí. Tantos sabem tanto quanto eu, fazem a mesma coisa que eu, falam da mesma forma que eu, só não se expõem. Como é que você vai saber que essa pessoa existe?

Não vai. Então, uma coisa simples, pessoal. Acompanhe o conhecimento que existe hoje no mundo, seja a área que você for. Odonto, engenheiro, arquiteto, psicólogo, nutricionista, fisioterapeuta, médico, aquilo lá, o que você for aí na sua vida, você precisa estar na fronteira, você precisa estar aqui, é aqui que a vaca roxa habita, isso aqui é a fronteira do conhecimento. A vaca roxa está na fronteira do conhecimento. As vacas cinzas estão aqui. Estudaram na faculdade cinco anos atrás e pararam lá. Esgotou lá. Não acompanhou mais e aí cada vez mais essa fronteira do

conhecimento vai se expandindo, porque os acadêmicos produzem conhecimento, a ciência produz conhecimento e você tem que ser uma pessoa que vem pra cá, por quê?

Porque cada vez mais as vacas cinzas vão chegando próximo à borda, então se você é uma vaca roxa hoje e daqui a cinco anos, durante os próximos 5 anos você não se atualiza mais em ler livros novos da sua área, logo você vai virar uma vaca cinza, você vai engolir, porque as vacas cinzas vão chegando perto e você vai virando uma vaca cinza, a vaca roxa está bem na frente. Ou você vê psicólogos falando dos conteúdos que eu falo em todo lugar aí no Instagram. Agora talvez você comece a ver, porque eu estou falando. Só que quando eles começarem a falar daqui dois, três anos o que eu falo, eu vou estar falando sobre epigenética, sobre modulação genômica, eu vou estar lá na frente, porque eu estou acompanhando o que sai hoje na revista científica. Então, ser vaca roxa não é uma instituição fixa, é fluido, você precisa ficar, ser vaca roxa é um estilo de vida, você não alcança isso, você é isso isso não é alcançável, é um estilo de vida, e aí a gente volta lá no início da aula de hoje, onde eu falei que isso daqui é tipo aprender uma nova língua você precisa que isso envenene a sua vida, você precisa que isso se dilua, capilarize dentro do seu dia.

Senão você vai ser só uma vaca cinza. Se você está fazendo isso daqui hoje, você já deu um passo gigantesco para a fronteira do conhecimento. as vacas cinzas são chatas, elas vão vindo. Aí o conhecimento expande, e as vacas cinzas já engoliram essas vacas roxas aqui, e aí as vacas roxas têm que continuar vindo para cá. Por quê? Porque o cliente que você vai ter, a população que você vai atender, eles estão olhando isso daqui inteiro. Eles estão olhando o bololô todo. Então eles sabem quem é vaca cinza e quem é vaca roxa. Eles estão ligados.

Daí eu medo mesmo, isso aqui é diferente. Isso aqui é bacana, isso aqui. Diferente, fala de um jeito diferente, fala de coisa diferente, parece que tem ciência no meio. Tá? E você tem que ir pra internet, velho. Tem como. Hoje seu salário é medido por impressões. Eu não sou o melhor psicólogo do mundo, eu não sou o melhor terapeuta do mundo, mas eu cobro caro. Por quê? Porque o meu funil é muito grande. Vocês já ouviram falar em funil? Isso aqui são as impressões que você tem no seu Instagram ou na sua vida real então imagina que na vida real quantas pessoas por quantas pessoas enxergam sua cara na vida real num dia vivendo 5 10 sei lá, se você trabalha em uma empresa, talvez 30 digamos que seja 30 pessoas enxergam seu rosto na vida real. Vem você psicólogo, nutricionista, fisioterapeuta. Desses 30, cara, quantos confiam no seu trabalho? 10.

Desses 10, quantos confiam o suficiente para agendar uma consulta com você? 5. Desses 5, quantos têm dinheiro para agendar consulta? 3. Desses 3, quantos vão agendar consulta? 1. Aquele que comprou seu produto. Agora digamos que você tenha um Instagram com mil seguidores. Você faz dois posts por dia no seu Instagram com mil seguidores. Cada post vai alcançar 300 pessoas. Vai passar na tela de 300 pessoas. Você vai ter 600 impressões por dia. Dessas 600, quantas pessoas confiaram no seu trabalho? 300 acho que é demais. 100, talvez, gostaram do seu trabalho. Aí elas vão olhar outros posts, aí você convenceu, sei lá, 20 pessoas. Aí dessas 20, 8 têm dinheiro pra agendar. Aí dessas vendeu quatro vezes mais. Dentro de uma semana, os meus posts do Instagram alcançam mais ou menos 300 mil pessoas. O meu engajamento no Instagram é relativamente alto para a conta que eu tenho. Ou seja, eu passo na frente de 300 mil pessoas por semana. No final do todo dia, todo o dia entra 30 pessoas na fila de espera da minha clínica e cara, quando você tem 30 pessoas por dia, você consegue o que?

você tem escassez e aí você consegue aumentar o preço aonde que eu ia passar? cara, só se eu sair correndo pelado no meio da marginal Tietê em São Paulo e nem assim eu não vou passar por 300 mil pessoas dentro de uma semana, eu acho. Isso é internet, velho. Isso é internet. Então, pra você ser uma vaca roxa, é simples. É SIMPLES. É simples! Por que? Porque ninguém está aqui, velho! Ninguém está aqui!

Muito poucas pessoas estão na fronteira do conhecimento. Ah, mas eu conheço fulano, fulano e ciclano. Você conhece três? Quantos psicólogos tem no Instagram? Você conhece três que estão na fronteira? Ah, mas tem o Wesley, tem não sei quem, tem o fulano e tem o ciclano, são 5, 5 vei, no Brasil 5 que somados dão, sei lá, 300 mil seguidores, no Brasil tem 220 milhões de pessoas. Então muitos poucas pessoas estão na fronteira do conhecimento porque não estudo ou porque não cumprem todas as regras de cima não cumprem as regras de cima e portanto não conseguem manter um aperfeiçoamento e até que a sorte bata e tudo que a gente falou ou estão na fronteira e não estão no digital que é o mais comum você tem umas penca de professores e pós-graduando muito bons que não falam no digital Então, ser vaca roxa, você precisa de duas coisas, acompanhar e se expor.

Tem que se expor, tem que se expor. Ah, mas não sei o que. Tem que se expor. Vai tomar batida? Vai tomar batida no início. Vão chamar você de blogueirinho? Vão chamar você de blogueirinho no início. Mas você precisa se expor. Eu sempre conto um negócio, quando eu estava no mestrado, uma ex-colega minha de graduação, eu postava uns negocinhos no meu Instagram sobre ciência e tal, uma colega minha de graduação me zoou, né?

Ah, tá virando blogueiro. Aquela zoadá que tem uma risadinha, mas você sabe que é pra te atingir, você tá ligado que é pra te atingir. Quando eu lancei o primeiro NEC, o NEC PCC, era um projeto de NEC, um início do NEC, num curso que eu tenho, ela fez. 997 reais pagou, por um blogueirinho que ela zoou. Então meu, faz cara, as pessoas que criticar elas não sabem merda nenhuma sobre o que estão fazendo, elas não tem noção da oportunidade que vão perder. Você tem que olhar pra ela e pensar sabe o que? Coitada, não sabe as regras do jogo. É uma coitada, ela não sabe as regras do jogo. Eu segui jogando as regras do jogo. Depois ela veio fazer meu curso. Essa é a diferença de quem segue as regras do jogo e quem não segue.

Quem não segue as regras do jogo vai te atacar. Por quê? Porque eu possivelmente, agora com as regras do jogo eu entendo que essa pessoa provavelmente eu era um ambiente que tornava ela mal, eu devia deixá-la mal por conta de eu estar crescendo, tendo paciente, etc. Eu devia deixá-la mal e ela como resposta fez isso. Eu poderia diminuir, mas eu fiquei na minha, me afastei um pouco, conversei menos e continuei fazendo. Hoje ela virou minha paciente. Minha aluna, não sei se está aí assistindo, se tiver você sabe que é você que eu estou falando, que a gente depois até conversou sobre isso, ela me pediu desculpa essa é a diferença meu, agora velho você sabe as regras do jogo, moça, moço que estão assistindo, que está na graduação, comecem a se expor no digital e acompanha as revistas, ah é mais difícil ler inglês, cara coloca no google tradutor, pega um dicionário, faz aí cara, tem tudo aí, abre o negócio, cola lá, às vezes tem artigo científico da própria revista, tem a opção de traduzir, o Google Chrome tem a opção de extensão de traduzir a página, faz, vai vir uma tradução tudo torta, mas é suficiente para você entender o artigo.

Ah, mas eu não entendo metodologia. Estuda, cara, bota aí o que significa NeoN, que é um marcador de corpos neuronais, aí você vai ver lá, NewN mais expresso em camundongos, menos expresso em camundongos que se estressaram e mais expresso em camundongos que se estressaram em exercícios físicos, que porra que significa NewN, joga no Google, NewN marker, vai aparecer ali, vai velho, faz, vai, vai, se mexe, começa, vai, aí você pega esse artigo que você leu, que demorou, foi custoso, você demandou tempo, demorou energia, constrói um post, bota no Instagram, sabe o que vai acontecer? Ninguém vai curtir. Por quê? Porque as pessoas não estão acostumadas com esse seu conteúdo, você primeiro vai ter que fazer uma coisa chamada de posicionamento digital.

As pessoas vão ter que começar, você vai perder seguidor, na realidade. Aí você vai o que? Desanimar. Mas agora você não vai desanimar mais porque eu estou te falando das regras do jogo aqui. Então viva sabendo das regras do jogo. Vai perder seguidor, não vai ter curtida, ninguém vai comentar. Cara, você vai precisar ter uns 20, 30 posts para começar a dar engajamento. Faz, cara,

porque na hora que pingar um Paulo Muzi no seu perfil, ele não vai te chamar para fazer live se você tiver fotinho do Caio Fernando de Abreu, se você tiver fotinho da Clarice Lispector, se você tiver fotinho de frases motivacionais, ninguém vai te chamar para fazer live, ninguém grande vai te notar. Você precisa ter ciência, você precisa ter acadêmico, você precisa ser um estudante, você precisa estar na fronteira do conhecimento, foi por isso que o Muzi me chamou para fazer live, foi por isso que os podcasts me chamam, porque eu tenho conteúdo que ninguém tem, porque eu sou vaca roxa, eu estou na fronteira, você precisa estar na fronteira, posta, ninguém vai engajar, ninguém vai comentar, mas o conteúdo vai estar ali, se alguém grande bater o olho naquele feed e ver que você se preocupa com o conteúdo acadêmico, cara você está feito, você só precisa manter aquela constância, aquela constância mesmo que não tenha recompensa, seu perfil não sobe, ninguém encomenda, ninguém engaja, só que meu, o maior sorte vai costar e você vai estar ali com 30 posts de artigos científicos sabendo o que está sendo pesquisado na área, entendendo do assunto e um Wesley da vida vai bater o olho naquilo e vai falar eu quero que você trabalhe pra mim.

e os terapeutas da minha clínica hoje ganham 4 pau por semana 3 mil por semana tem uns que ganham 5 eu vou falar eu quero esse cara comigo eu vou falar com a minha secretária na hora, vou falar, pega ele marca uma reunião pra semana que vem que eu quero que essa pessoa trabalhe pra mim por quê? porque como pode um cara um cara tá ali com 20, 30 post sobre artigo científico no Instagram.

Esse cara é foda! Essa menina sabe do que está falando. Ah, nutricionista, eu quero marcar com ela. Aí você vê a pessoa ainda... Tem uma coisa chamada coerência ética. Coerência ética é você fazer o que você prega. E aí lá no RD tem uma aula, polêmica, mas está lá. Cara, é foda, é a regra do jogo. É difícil você conseguir confiar no nutricionista obeso, num dentista com os dentes podres, num médico cardiologista que fuma.

É complicado, cara. Eu tô dizendo que esses hábitos definem a capacidade cognitiva e profissional do sujeito? Não! Eu tô dizendo que somos preconceituosos. E existe uma coisa chamada de coerência ética, que é você fazer aquilo que você prega. Então se eu vejo um perfil de uma nutri ou do nutri, o cara faz dieta, posta foto de comida e posta paper científico, fala tá louco, quero que essa pessoa me atenda. Então esteja na fronteira, divulgue, cara se você fizer só o que dá engajamento, você vai estar postando foto a bunda daqui uns dias no Reels. Divulga conhecimento mesmo que não engaje, você precisa manter constância cara, não é em uma semana que vai resolver, não é em duas semanas, é daqui um ano e meio, dois anos que vai vir o piroca da área, vai ver que você posta não sei o que, que você comentou no Instagram do cara e meu, vai virar. Só que como é que o cara vai te chamar para fazer uma live, mesmo você sendo muito bom, se você só tem foto do seu gato no seu instagram e de flor?

Você pode ser o maior gigante, o cara não vai parar para te chamar ou procurar você na internet, ele bateu o olho, não é? Vai para o próximo. Você tem que estar preparado. E você tem que ter um feed bem feito, não bonitinho, mas cheio de conteúdo. conteúdo, taca conteúdo, artigo, novo, nature, science, as melhores revistas, journal of nutrition, sei lá, ok, blá blá blá blá blá blá. Ah, eu sou de uma área que não tem isso de acadêmico, lê os livros, lê livros em inglês, os maiores autores que ganharam prêmios de arquitetura, de engenharia, sei lá, e divulga, velho, divulga tá e a última regra de todas é que A vida é como um jogo de xadrez.

Então, a vida me colocou no seu caminho, você está me assistindo. Muita coisa que eu falei aqui pode ter gerado desconforto, pode ter gerado ansiedade, pode ter gerado alegria, pode ter gerado euforia, pode ter gerado medo, pode ter gerado aumento de ambição, pode ter gerado tristeza. Eu posso ser um ambiente ruim para você? Eu posso ser um ambiente bom, que encaixa no seu modelo cognitivo? Você pode se inspirar em mim? Você pode me odiar? A questão é, a vida fez um movimento e o movimento que a vida fez foi me colocar aqui. Você assistiu essa aula.

Essa aula mexeu com a neuroquímica do seu cérebro e essa aula constituiu uma camadinha de experiência nos seus engramas neuronais. A partir de agora você nunca mais vai ser a mesma pessoa. Mas não porque a aula foi boa ou porque as regras do jogo foram boas para você. Mas sim porque você experienciou isso. Por essa razão a sua vida nunca mais vai ser a mesma. A partir de hoje, você não é mais a mesma pessoa que foi ontem, mudado que foi pelo dia de hoje. E agora você tem uma decisão. É sua vez de pegar a pecinha e jogar. Você pode ignorar tudo que eu falei, você pode... pode ser indiferente pra você, você pode odiar, não concordar, ou você pode seguir as regras do jogo e começar a aplicar isso na sua vida. É sua decisão.

A vida jogou, te deu estímulo, agora você está respondendo a ele. Você responde ao estímulo. Eu lembro uma vez que a vida... e já estou acabando, a gente já vai para o almoço. Eu lembro uma vez que a vida fez um movimento, eu estava em um congresso lá em Foz do Iguaçu e eu assisti a uma palestra de um cara, eu não lembro o nome dele, é um psicólogo de São Paulo, que ele tinha uma máquina no consultório dele que fazia terapia de exposição, era muito massa, ele tinha tanto óculos de realidade virtual e enxergava uma aranha na própria mão, pela realidade virtual. Você faz uma terapia de exposição com o paciente para ele perder medo de aranha. Mas o principal foco dele, olha que foda, o consultório do cara, era terapia de exposição para quem tem medo de voar.

Ele tinha um banco de um carro que inclinava para trás e a pessoa botava o óculos e o carro inclinava e dava turbulência ao banco do carro, meio que imitando um voo de avião. E aí você fazia terapia com as pessoas e tal, colocava as pessoas ali e elas iam perdendo medo com o tempo, o processo de dessensibilização. E eu fui lá em Foz do Iguaçu, num congresso, Congresso Brasileiro de Terapia Cognitiva. Fiquei 22 horas dentro de um ônibus para chegar lá. Eu lembro quando eu fui lá, o meu pai ele... meu pai ele pera aí sou chorão pra caralho meu pai tinha medo que eu passasse a fome, porque já tinha pago um lugar pra dormir lá, bem ruim, cheio de formiga, bem zoadado, e eu não tinha muito dinheiro, né?

As passagens eu enchia o saco dos professores pra pagar, em troca de eu botar o nome deles no trabalho. Eu falava, bota o nome do trabalho, porque eu fazia relato de caso clínico, a faculdade que eu estudava não tinha pesquisa. Eu pegava um caso clínico, fazia um poster, enchi o saco dos caras do evento pra fazer isso porque não tinha pesquisa pra apresentar, e apresentava um caso clínico. Eu falava pros professores, me ajuda na passagem, imprime o banner, que eu boto o nome de vocês. E eles topavam. E aí eles faziam uma vaquinha e me ajudavam a viajar. E aí era o meu pôster no meio do pessoal da URGs, da USP, e eu numa faculdade privada apresentando um caso clínico.

E o cara com as mesquisas mó foda. E eu ia, velho, carudo, tava nem aí. E aí o meu pai tinha medo que eu passasse fome, e ele fez um cartão da Cicred, um banco que tem aqui, que tinha no Rio Grande do Sul e colocou um limite de 700 reais, pra caso eu passasse fome poder comer. E, enfim, aí nesse evento eu conheci esse cara aí, acho que é Fernando Nabucco, é uma coisa assim o nome dele, Nabucco de Abreu, Fernando, Marcelo, Marcelo, talvez, não lembro. Em 2017 foi esse congresso, aí eu conheci esse cara, eu vi o trabalho dele e falei, caralho velho, o cara bota o paciente num videogame e melhora a fobia do paciente, eu falei isso é foda. Eu lembro que eu cheguei em casa, mandei e-mail pra ele.

Eu sou enseado, cara, sou muito enseado. Carudão. Mande e-mail pra ele pedindo referência dos trabalhos, né, me manda alguma coisa pra eu ler. Ele me mandou um artigo em inglês. Nunca tinha tido contato com artigo em inglês. Sobre terapia de exposição. Ele falava de memórias, engramas e tal. E... E aí eu comecei a estudar isso. E cara, eu fiquei fascinado.

Porque o artigo falava que aquela exposição mudava algumas memórias, traços de memórias nos pacientes e tal. Hoje a gente sabe que o módulo 1 em gramas, portanto, diminui a interpretação. No

NEC eu falo sobre isso, não vem o caso agora. E eu fiquei louco com aquilo. Eu fiquei fascinado por aquilo. Eu comecei a estudar Neurociências. E na época eu tinha uma namorada, que era uma namorada que demandava muito tempo. Ela sempre queria muito tempo, era muito ciumenta. E não tinha que ter ciúme de mim, né, meu?

Aí eu tava correndo, na época, comecei a correr mais, tava parando de fumar, comecei a fazer mais academia, na época assistia os vídeos do Twin, do Muse, da galera, hoje são todos meus amigos. E eu comecei a estudar muito aquilo, e eu falei, é isso que eu quero, eu quero fazer neurociências, eu preciso de neurociências. Aí, em 2018... Não, perdão, 2017 ainda. Eu entrei em 2018 no mestrado. Mestrado eu entrei em 2018, em março. 2017, cara, eu me enterrei estudando Neurociência. Eu peguei um livro.

Esse livro aqui, ó. Que eu vou ensinar lá no RD. No RD eu vou ensinar esse livro aqui todo. Lá a gente já tem a aula do capítulo 1. Daqui a duas, sem ser na próxima quarta na outra eu vou gravar a aula do capítulo 2 e depois eu consigo começar a gravar com mais frequência as aulas, porque agora deu uma complicada na minha vida por causa do doutorado e da masterclass. E aí eu lembro que eu, cara, eu queria, era só o que eu queria, estudar neurociência, eu queria muito neurociência, meu namoro já não estava muita coisa, mas sabe, você tem aquela esperança, tipo, a pessoa vai mudar, eu vou mudar, a culpa é minha, eu tenho que melhorar, eu que estou muito preocupado com as minhas coisas.

E velho, eu decidi movimentar uma peça no meu tabuleiro de xadrez. Se isso foi decisão minha ou era única, como eu sou muito cético, livre arbítrio, talvez tenha sido essa a única decisão que eu poderia ter chegado naquele momento. Eu terminei o namoro. Eu terminei, eu falei assim, vai ser uma bosta, eu vou sofrer, mal, sei lá, três semanas, um mês, mal pra caralho, assim, quase não consegui fazer nada, fazer só minhas obrigações. Mas foi uma peça movimentada, que hoje faz todo sentido, porque eu não ia conseguir aguentar naquela estrutura. Minha cabeça não... Na época eu nem sabia que eu tinha transtorno bipolar, então minha cabeça não estava legal, eu estava muito irritado, eu estava ansioso pra caramba, assim, eu não conseguia me concentrar, eu não conseguia estudar, eu queria neuro, eu queria aprender e não dava, porque a pessoa dormia tarde, a pessoa não queria... putz, eu queria sair no final de semana, eu não, eu não quero, e não funcionava, não deu match. O ambiente dela não bateu com a minha estrutura cognitiva no momento. Eu falei, vou movimentar uma peça. Sacrifiquei um peão. Terminei meu relacionamento e foi a melhor coisa que eu fiz. Nossa senhora, eu comecei a estudar, minha irritabilidade diminuiu, minha ansiedade diminuiu, comecei a fazer minhas coisas, passei no mestrado. Não sei, se eu não tivesse terminado aquele relacionamento, não estou dizendo para ninguém terminar nada, estou dando o meu exemplo, eu Wesley, mas se eu não tivesse movimentado aquela peça aquela vez, talvez não tivesse culminado em tudo isso.

Então assim, às vezes, o seu movimento agora é terminar a Masterclass, ir para a sua vida E começar a fazer as coisas, começar a dormir, começar a comer comida de verdade. Você não precisa ser firula pra comer arroz negro com tâmaras e sei lá, salmão albafo de sei lá o que da Índia. Come comida de verdade, salada, fruta, iogurte. Treina, você não precisa ser um maratonista, começa a correr, começa a caminhar, procura na internet canais de corrida, canais de musculação, começa a fazer alguma coisa. Talvez seja esse o momento de você movimentar sua peça agora. Agora. Agora. Agora! Agora! Não é depois, é agora!

Tá? Porque a vida é um jogo. No final das contas. Desculpa aí pessoal, por ter me emocionado. É foda. Eu lembro das paradas, eu fico emotivo. Porque hoje... é... ontem eu falei com meu pai e eu vou conseguir trazer eles morar na praia. Eu vou chorar de novo. Esquece. Vamos voltar pro bagulho. É... intervalo?