

## Aula 040- A FELICIDADE VEM ANTES DO SUCESSO

Salve galera! Sejam todos muito bem-vindos a mais uma aula aqui no RD. Hoje a gente vai falar sobre felicidade. Na realidade a gente já falou em uma outra aula sobre felicidade. Uma aula muito bacana, particularmente eu gosto bastante daquela aula. Porque ela nos dá... a aula se chama A Felicidade é um Desequilíbrio. E naquela aula a gente conversa sobre uma coisa que muitas pessoas ou ignoram ou não tiveram contato, que é a ideia de que a felicidade não é só fazer coisas agradáveis. E eu acho que isso é uma coisa que a gente permeia aqui no RD quase em todas as aulas. A ideia de que a gente chama de eudaimônicos, não só momentos hedônicos. Hoje, eu quero fazer quase como se fosse uma continuação daquela aula, mas também uma continuação da aula anterior a essa, que foi a aula sobre como aprender a gostar de estudar, porque as duas coisas estão relativamente linkadas. A aula de hoje, pessoal, eu quero comentar os resultados de alguns artigos, na verdade de alguns experimentos realizados.

Eu vou deixar aqui embaixo o link das leituras que eu utilizei para vocês eventualmente estudar com mais calma, mas se você não quiser, imagino que talvez muita gente esteja aqui, que não é acadêmica e tudo mais, que quer uma informação um pouco mais rápida, mas não superficial necessariamente, pode entender aqui o raciocínio com a aula. Sem muitas delongas, basicamente o que eu quero trazer aqui hoje, e quero até o final do vídeo tentar convencer você, é que o seu sucesso, seja no sucesso profissional, seja no sucesso acadêmico, o seu sucesso na sua vida empresarial, profissional autônomo, profissional liberal, alcançar um cargo de sucesso dentro de uma empresa, vem depois da felicidade e não o contrário como muitas... Olha que legal! O RD ele meio que quebra algumas ideias, né?

É um martelo. O RD é o martelo do Nietzsche, né? Vocês conhecem o martelo do Nietzsche? É uma informação que consegue quebrar em verdades que até então, como é que a gente normalmente é educado em nossas vidas? Você precisa fazer ensino fundamental, você precisa fazer ensino médio, você precisa entrar para uma faculdade, você precisa sair da faculdade, você precisa fazer uma pós e você precisa arrumar um bom trabalho, que aí você será feliz. Como eu comentei na aula anterior e como a gente conversou lá naquela aula sobre recompensa e o processo, vocês já devem imaginar que na realidade a felicidade não está em algum lugar específico, contextual, mas sim no caminho.

E assim como eu comentei na aula sobre a felicidade é um desequilíbrio, este caminho envolve um equilíbrio entre prazeres hedônicos, É... é... Prazeres hedônicos, ou seja, rápidos e fáceis, com prazeres eudaimônicos, ou seja, coisas que você... faz uma coisa que é desagradável agora, pra obter um bem-estar futuro. A união dessas duas coisas gera o que a gente chama de felicidade, ou o que os artigos científicos chamam de bem-estar subjetivo, tá? Dificilmente a gente encontra o termo felicidade. Normalmente se utiliza bem-estar subjetivo, porque felicidade é uma coisa muito ampla, ninguém sabe direito o que é, mas eu vou usar felicidade aqui porque é mais fácil, eu acho, vou tentar não usar bem-estar subjetivo, acho que acaba abarcando mais pessoas e não estamos necessariamente numa discussão acadêmica. Pois bem, por muito tempo somos levados a crer que trilha, isto é, faculdade, ensino médio, fundamental, médio, faculdade, trabalho, ganhando salário, tendo um apartamento, comprando apartamento próprio, comprando carro próprio e tendo sucesso na empresa, seremos felizes. Na realidade, pessoal, o que a gente observa em alguns, na verdade em alguns, em vários estudos, em diferentes tipos de estudos do ponto de vista metodológico, é que acontece o oposto. Normalmente as pessoas que alcançam algum tipo de grau de sucesso, normalmente, não é uma regra, existem exceções, mas se você for ver dentro dos desenhos e dos estudos, as pessoas que alcançam algum tipo de grau de sucesso dentro do business ou da área que ela está empreendendo, trabalhando, etc. Normalmente essas pessoas eram felizes antes.

E para isso eu quero discutir com vocês três tipos de estudos que foram desenvolvidos nesse tópico, que são estudos transversais, você não precisa saber o que é, são estudos longitudinais e são experimentos controlados. Os estudos transversais, eles basicamente é como você olhar uma foto, então você vê o que tem na foto. Os estudos longitudinal, você acompanha, quase como se fosse um vídeo, você acompanha a vida das pessoas longitudinal. E os experimentos você consegue controlar dentro de um contexto específico e portanto é muito mais fácil de estabelecer relações causais, ou seja, o que está causando o que. Quando você acompanha as pessoas normalmente a gente vê correlação e quando a gente vê um estudo transversal a gente vê os dados que estão ali. Um exemplo para vocês entenderem. Se eu olhar um estudo transversal que as pessoas com diabetes têm Alzheimer, eu posso dizer que as pessoas que têm diabetes apresentam também Alzheimer. Pelo menos um número X de pessoas apresentam isso. Se eu fizer um estudo longitudinal, eu acompanho essas pessoas com diabetes durante anos e vejo aquelas que desenvolvem Alzheimer ou não. No entanto, se aquelas que desenvolvem Alzheimer, eu não posso afirmar que foi por causa do diabetes.

Agora, se eu fizer um estudo experimental controlado em laboratório e ver que com humanos é impossível nesse contexto, porque como é que você vai aprisionar o humano por anos lá, mas se você fizer um estudo experimental dessa forma, você consegue implicar causalidade porque você controla os outros fatores. Nesse caso, a gente não sabe se a diabetes ajuda a causar o Alzheimer ou não. A gente sabe que existe uma correlação. Por isso que eu usei esse exemplo, mas isso daí vai ser tópico para outro momento, para outro vídeo. É importante a gente falar disso. Então, pensa assim, pensa na dificuldade da comunidade científica em tentar estabelecer causalidade entre felicidade e sucesso. É muito complicado, porque você precisa isolar muitas variáveis para tentar de fato concluir que pessoas que são mais felizes ou tem um bem-estar subjetivo um pouco mais alto são pessoas que tendem a ter sucesso. No entanto, alguns pesquisadores tentaram fazer isso e nos trazem uns dados bem interessantes. Primeiro, e aí conforme eu for falando aqui, vocês vão começar a entender o que isso tem a ver com a aula anterior, que é o que eu tentei ensinar vocês como gostar de estudar.

Estudos transversais, pessoal, o que a gente percebe? Em alguns estudos transversais, esses estudos mostram que existe uma correlação entre felicidade e sucesso. Isto é, quando você olha, entra numa empresa ou entra em várias empresas, aplica um questionário de bem-estar subjetivo. Como é que você está se sentindo? Um questionário validado, para todo mundo preencher. Você normalmente vai observar, dentro desses estudos que a gente tem aqui, você normalmente vai observar o que? Que parte, uma boa parte daquelas pessoas que têm sucesso dentro da empresa, detalhe, sucesso não é necessariamente ter cargos altos ou dinheiro, etc. São pessoas que desenvolvem muito bem seu trabalho, conseguem ter uma boa pontuação no quesito de profissionalismo, etc. Elas tendem a ter um bem-estar subjetivo alto. Ou seja, em outras palavras, aquela pessoa que desenvolve um bom trabalho tem que ser feliz.

Mas até aí a gente não tem muita noção. A gente não tem muita noção se existe uma causalidade entre as duas coisas. O que vem primeiro, o ovo ou a galinha? A pessoa é feliz e desenvolve um bom trabalho ou a pessoa desenvolve um bom trabalho e fica feliz? Pois é, aí a gente vai para os estudos longitudinais. E alguns estudos longitudinais têm mostrado que pessoas que relatam um bem-estar subjetivo elevado, isto é, pessoas que se dizem mais felizes nos questionários, no finalzinho da faculdade elas tendem a entrar em melhores empregos depois. Então no finalzinho da faculdade eu vou lá e passo um questionário pra galera, daqui a 5 anos eu passo de novo pra eles.

Aqueles sujeitos que pontuaram lá atrás altos scores de bem-estar subjetivo, então pessoas são felizes, estão de bem com a vida e tal. Essas pessoas tendem no futuro, em média né, obviamente, não é todos, mas tendem em média a entrar em cargos com salários maiores. Além disso, a gente então, portanto, de acordo com esses estudos longitudinais, a gente consegue concluir uma coisa importantíssima, que nos dá algumas pistas, que parece que felicidade vem antes do sucesso.

Aquelas pessoas lá no finalzinho da graduação que estavam motivadas, estavam animadas com a vida e tudo ok, tendem a se dar melhor depois. E de fato, é meio previsível isso. A pessoa provavelmente vai estar mais animada, mais motivada para estudar, para se cuidar, etc. Vai adoecer menos, vai não sei o que, vai dormir melhor, não vai ter problemas com algum eventual problema de saúde mental e provavelmente vai alcançar cargos melhores. Isso é meio óbvio na realidade.

No entanto, ainda assim, a gente não conseguia afirmar que existe uma causalidade, isto é, as pessoas conseguiram cargos melhores porque eram mais felizes, não e eram mais felizes. E aí vem os estudos e os experimentos controlados em laboratórios, que é claro que é um contexto muito específico dentro de algumas pequenas tarefas que você desenvolve ali, mas o que os pesquisadores, vou deixar aqui linkado um estudo principalmente de uma... eu vou deixar na verdade só esse estudo aqui que ele é um review de vários outros estudos, ele consegue trazer citações, vocês podem se aprofundar depois, o estudo argumenta que sim, que bem-estar subjetivo gera sucesso em determinados tipos de tarefas.

Então, aquelas pessoas, segundo esses autores, que apresentam um nível de percepção subjetiva de bem-estar alto, isto é, são pessoas que eles chamam de que tem emoções positivas em vez de emoções negativas. São pessoas que tem uma excitabilidade positiva em vez de negativa, porque você pode ter uma excitabilidade negativa, que é uma ansiedade, né, ansiedade patológica. Mas são pessoas que vão para o lado da excitabilidade positiva, isto é, tem uma motivação, uma ativação no sentido de querer novas coisas, essas pessoas tendem a superar pessoas que tem emoções e excitabilidade negativa em tarefas de laboratório que envolvam algum tipo de trabalho intelectual, de organização, etc. Se você tira isso de um contexto de laboratório, joga na vida real, coloca o fator tempo no aquelas pessoas que têm obviamente uma maior satisfação pessoal tendem a, sim, se conseguir se dar melhor na vida na idade adulta e quando entrar no mercado de trabalho.

O que eu quero dizer com isso, pessoal? E aí, linkando com a aula passada. Quando você consegue descobrir esse tipo de raciocínio e entender que a sua a sua emocionalidade ela precisa ser resolvida antes de você conseguir querer um sucesso profissional muito provavelmente você vai ter mais chance de desenvolver um sucesso profissional. Vocês entendem o que eu quero dizer? Aí você pode falar assim, mas cara, pra mim é muito difícil porque eu fico mal, não tenho grana, etc. Eu entendo, e eu não estou dizendo que tem que ser assim. Eu estou dizendo que quanto mais você conseguir ir para o lado de aperfeiçoamento da sua saúde mental e cuidado da sua saúde mental, muito provavelmente maiores serão as chances de você conseguir desenvolver um bom trabalho e portanto chegar em empregos e cargos superiores e ganhando mais e etc etc com mais prestígio e sendo um bom profissional. E aí pessoal, entra uma questão que é relativamente delicada mas acho que é importante a gente comentar que hoje saúde mental é ouro.

Eu não sei se vocês perceberam isso na vida de vocês já, mas saúde mental hoje é ouro. É muito difícil você encontrar um sujeito hoje que tenha uma saúde mental estável, que, meu, se você olha aí nas faculdades, veja os seus colegas de trabalho, claro que talvez você não tenha essas informações porque são coisas um pouco mais delicadas, mas quando você tiver a oportunidade pergunta para as pessoas e tal, a galera normalmente remédio para dormir, remédio para acordar, remédio, remédio, remédio, remédio, remédio, remédio, remédio, álcool, álcool, álcool, álcool, confort food, então Mc, hambúrguer todo dia, pizza, porque é a forma contemporânea de lidar com os problemas. E, portanto, essas pessoas cada vez mais estão declinando a sua capacidade de saúde mental e, portanto, no futuro, eventualmente, vai dar problema.

Quando você olha os relatórios da OMS sobre o ônus que os transtornos mentais têm para a sociedade, é gigantesco o que significa o ônus, quanto que a sociedade gasta tratando pessoas com saúde mental e não só gasta tratando essas pessoas, mas também quanto que essa

sociedade deixa de ganhar com os problemas dessas pessoas dentro das instituições, seja pública ou privada. Você aí que é empresário, que talvez esteja me assistindo, ou você que trabalha para uma empresa, se imagina na perspectiva do dono da empresa. Trabalhadores com saúde mental ruim, eles dão muito prejuízo. Falando num olhar bem frio aqui agora, bem calculista, tá bom? A gente é adultinho, né? Não vem com essa lenga-lenga, ai meu Deus, cara, calma, tá? Calma aí. Isso tão é verdade que empresas como Apple, Google, Microsoft, Amazon, elas têm depois do trabalho, por exemplo, lugar para os colaboradores conseguirem descansar, para dormir um soninho depois do almoço, tem ambientes mais ricos para os colaboradores conseguirem conversar, muitos adaptam algum tipo de rotina flexível para eles, porque eles sabem que custa caríssimo. É muito mais barato você fazer isso para um colaborador, colocar uma mesa de sinuca e uma mesa de ping pong com uns puffs ali, e reformar uma sala e deixar bonito, do que você perder a produtividade daquele sujeito, porque ele está com insônia, porque ele está dopado de medicamento, porque ele teve que se afastar do trabalho.

Então, no momento que você, tirando de lado esses estudos, eu só citei rapidinho aqui esse estudo específico, porque ele é muito bacana, porque ele mostra que existe uma correlação, existe uma continuidade de que o sucesso vem antes, que a felicidade vem antes do sucesso, e alguns experimentos específicos em laboratório, dentro de um contexto muito específico de realização de tarefa e desempenho, mostram que você tem uma superioridade de performance por parte daquelas pessoas que relatam ter uma emocionalidade positiva, ou seja, são bem resolvidos emocionalmente. Agora vamos tirar isso aqui, vamos imaginar o mundo real. Então a gente tem evidências bem convincentes de que pessoas que estão felizes tendem a ter mais sucesso.

Agora a gente aplica esse raciocínio no mundo de pessoas doentes psicologicamente e não é o problema necessariamente de ter uma psicopatologia ou ter uma psicopatologia não é esse o problema, o problema é não ser essas pessoas não terem noção de que tem uma psicopatologia e ou não se importarem em tratar aquela psicopatologia por preconceito, por achar que o psicólogo é coisa de louco, que o psiquiatra é coisa de maluco e blá blá blá. Aí você imagina então, você tem uma evidência mostrando que se você tem uma boa saúde mental você se desenvolve melhor, e você vive num mundo que muitas pessoas não dão bola pra saúde mental e tá cada vez indo mais do lado de baixo.

O que significa isso, pessoal? Sendo bem maquiavélico agora, tá? Bem maquiavélico. Estou sendo bem maquiavélico agora. Mas isso aqui não sai daqui entre nós. Entre nós, 40 mil pessoas. Cara, você tem uma probabilidade muito grande de se dar bem. Você percebe? Porque ao mesmo tempo, você já tem uma probabilidade de se dar bem se você conseguir resolver o seu emocional e a sua concorrência tem uma probabilidade de se dar mal entende?

tipo assim, você tem a probabilidade de se dar bem mas a sua concorrência não está aqui, ela tem a probabilidade de se dar mal o delta fica enorme então quando você joga o Logan Prasso no jogo, 5, 10, 15 anos, aquele diretor da sua empresa tem uma chance grande de ficar doente se ele não cuidar da saúde mental e parar de render no trabalho. É por isso que eu falo sempre pra galera, se você cuida da sua saúde mental e faz as coisas com o mínimo de constância possível, 70% da sua agenda diária ou semanal cara você vai muito longe por uma simples razão os seus concorrentes vão fazer cagada no meio do caminho vão fazer vão ganhar peso vão desenvolver vícios vão ferrar o sistema de recompensa vão ter problema com sono, vai começar a ter problema de atenção, vai ter ansiedade porque as pessoas não olham pra isso aí quando vê o Wesley falando acha que é bobagem, quando vê você do RD que fala pro seu amigo pra entrar no RD, fala, não, isso aí é frescura.

Entendeu? Então assim, quanto mais vocês compreenderem esse tipo de causalidade, esse tipo de situação, você começa a dar função para o seu comportamento de autocuidado. Agora dormir para você, dormir nos horários, dormir bonitinho, fazer uma higiene do sono, não ficar viajando na

maionese até duas da manhã no celular e acordar cinco horas da manhã, seis horas da manhã para trabalhar, parecendo um zumbi, chega sexta e você nem sabe mais em que mundo está de tão cansado. Agora fazer esse tipo de comportamento vai começar a ser menos custoso pra você porque você sabe que enquanto você está fazendo isso, você está aumentando a sua distância em questão de razão de chance pra você se dar bem enquanto os seus concorrentes estão ficando pra trás. Entende? Agora você vai ver que quando você está começando a estudar mais, quando você está ficando aquele sábado de manhã lendo um livro, quando você está ficando aquela sexta-feira à noite um pouco mais de boa, ou sai tomar um drink com seus amigos, comer um hambúrguer, dar uma risada, mas volta 11 horas, volta 11 e meia, descansar, porque no outro dia precisa treinar, precisa fazer um aeróbico, não sei o que, precisa hidratar, precisa ler, dar um gás nas coisas da semana, organizar a agenda.

Você sabe que... eu sei que é meio maquiavélico isso, agenda você sabe que você tem que me maquiar velho isso até onde eu sei se você tá aqui você quer ser melhor e não é assim também tem como a gente salvar o mundo inteiro quem tá aqui me ouvindo quem me deu o prazer da sua atenção que é uma coisa muito caro hoje em dia ter atenção das pessoas de condição muitos estímulos então se você está aqui, você não está vendo outra coisa, você está me vendo eu agradeço muito, espero estar conseguindo retribuir você está aqui para se desenvolver, então se você está aqui, eu estou falando para você não tem como eu ficar falando isso para todo mundo até porque as pessoas vão me chamar de maluco então veja hoje em dia eu quero que você comece a perceber, pegando o gancho da aula passada que cada comportamento que você faz para alcançar um objetivo e para ser uma pessoa melhor, você está tendo aquilo como uma função de sobrevivência na sua vida futura.

Isso que tem que começar a ser pensado por você. Porque na medida em que você for ficar bem da cabeça, você tem um aumento de chance gigantesco de se dar bem na sua vida profissional. Não só por você conseguir absorver mais conteúdo, dormir melhor e tudo aquilo que está inerente a você ser saudável e a sua fisiologia andar melhor, mas também porque você vai conseguir manter o longo prazo sem quebrar. E a maioria das pessoas vai desistir no meio do caminho. Então, comece a deslocar o seu sistema atencional para essa ideia de que o seu comportamento está tendo já uma função. E a partir de agora você não vai viver pensando lá necessariamente. Você vai começar a entender que esse comportamento que você está executando, ele está sendo a vitória.

Entende a diferença? É o processo, é o caminho. E a partir de agora, isso precisa começar a estar dentro aí da sua cabeça. Afinal de contas, como esses estudos mostram, pessoas que são bem resolvidas emocionalmente ou que tem menos problemas emocionalmente falando ou que esses problemas são mais manejados tendem a se dar melhor depois aí você vai falar, putz, eu tenho TDH putz, eu tenho depressão putz, eu tenho ansiedade então eu vou me ferrar na vida até mim, tipo, me cuida aí cara, se eu estiver começando a fazer alguma cagada você me ajuda meio que fica balizando meu comportamento para não deslizar, eles sabem cara, que a coisa mais importante deles é a cabeça deles, você entende velho, o poder que o seu cérebro tem?

Para você ensinar um robô a abrir uma garrafa, meu, você tem que ter uns 10phd em engenharia mecatrônica, sei lá, inteligência não sei o que, pra conseguir fazer ele tem que sentir o peso. Aí bom, calculou o robô pra sentir o peso, aí bota um pouquinho mais de água e ele já ferrou, já não pega mais, já vai escapar. Nosso cérebro, cara, faz isso de forma super simples. É um comportamento extraordinariamente complexo e nosso cérebro é um puta do computador que consegue processar isso de forma simples, rápida e ajustar. Se boto um pouquinho mais de água, meu sistema sensorial identifica isso, já manda um sinal para o córtex motor e o córtex motor manda mais energia para o meu músculo, de forma a não deixar a água cair. Além disso, o meu olho tem que direcionar o meu braço em direção à garrafa, tem que enviar o meu braço em direção a garrafa pra eu pegar a garrafa, não posso pegar lá tipo entende? é um processamento extraordinariamente complexo e o nosso cérebro consegue fazer isso as máquinas... é muito difícil

ensinar um robô a fazer isso tem capacidade de abstração, criar cultura então o que você tem de mais importante na sua vida é o seu cérebro.

E os grandes empresários que eu atendo, que eu já atendi, eles sabem disso. Se você fosse uma pessoa que, sei lá, se você fosse uma pessoa que não utiliza o seu capital intelectual, digamos que você é... Cara, você tem uma fábrica e você tem uma máquina que faz o negócio que você vende pro cliente e que dá o dinheiro pra você. Você tem que cuidar da máquina velho porque se dá uma enchente ou roubam a sua máquina, acabou você não faz mais dinheiro porque você não tem a máquina a máquina é a coisa importante pra pessoa você que trabalha e tá aqui me ouvindo e provavelmente usa sua cabeça pra fazer as coisas e quer escalar, quer avançar é o seu cérebro. Se der tilt nele, no meu caso, por exemplo, se der problema na minha cabeça, o que eu vou fazer?

Se der um problema na minha voz, se der um problema na minha capacidade de raciocínio, se um dia eu sei lá velho, desenvolvo um vício furdido que me destrói, acabou. Acabou o RD, acabou tudo. Talvez fique aí as aulas, mas acabou. Não vou mais em podcast, não consigo atender paciente. É por isso que eu cuido da minha saúde mental. E é só por isso que eu tô aqui falando com vocês, só por isso que eu tenho sucesso. Então, bota isso na sua cabecinha, meu. Quando o Wesley enche o seu saco, pra você dormir, comer, treinar, ter uma boa rede de apoio, se afastar de pessoas tóxicas... Não é que eu sou que... Eu quero que você vire o chatão do rolê. Eu quero que você se dê bem, velho. Eu tenho o maior interesse que você vai se dar bem na vida. Eu tenho muito interesse que você se dê bem.

Primeiro que você vai continuar me pagando. E é importante isso, afinal de contas eu preciso de dinheiro aqui. Você tem que me pagar o conteúdo que você consome. Ah, mas é justo pra caramba. Negócio baratíssimo. Era só pra eu estar falando aqui dentro. Botei um monte de módulo aí pra vocês. E segundo, porque cara, você que tá me ouvindo aí, pode ser que você seja o psiquiatra do meu filho no futuro, pode ser que você seja a nutricionista do meu filho no futuro, pode ser que você seja a professora da minha filha, pode ser que você seja o educador físico que vai treinar a minha filha, pode ser que você seja, sei lá, o fono, enfim.

a... enfim... Eu tenho muito interesse que você... se dê bem na vida e que seja uma pessoa íntegra e ética e moral. Afinal de contas... Eu preciso que vocês entendam isso que eu vou falar agora. Em algum momento nós seremos, ou já somos, os adultos do mundo. Agora é aquele momento aqui, ó... Então eu vou botar a luminária aqui, vou fechar meu iPad, é aquele momento de papo sério, quem tá assistindo até essa altura. Cara, vai chegar o momento, ou já é esse momento em alguns casos, que nós seremos os adultos do mundo.

Você entende isso, cara? Você entende que o pepino, um dia, vai cair na sua mão? Você entende que um dia... eu não quero te assustar. Eu quero antecipar e tornar previsível ou imprevisível. Tá bom? Então, não estou te assustando. Eu estou te informando para você não ser pego de calça curta. Tá? Vai chegar um dia que você vai ser o que eu chamo de último da fila. Eu já falei isso em algum vídeo, eu acho aqui. Ou não?

Acho que já, né? O que vai acontecer? Hoje, quando as coisas apertam pra você, talvez você faça assim, ó. Pai, mãe, tio, vó, irmão, você que, vai olhar pra trás aqui, ó. E pede pra alguém. Se a pessoa pode olhar pra trás, pede pra outra. Cara, vai chegar um dia que você vai olhar pra trás e não vai ter ninguém, cara. Você vai ser o último da fila. Não tem pra quem pedir. Vai cair no seu colo.

Você vai ter que vir à noite cuidando da pessoa. Você vai ter que pagar as contas da pessoa. Vai chegar. E é bom que chegue, porque significa que você virou adulto agora espero que você esteja preparado vai chegar um dia que não existirão mais adultos do mundo, só nós quem é que vai limpar a cagada que a galera fizer? eu tenho muito interesse que você se dê bem na vida eu tenho

muito interesse que você se dê bem na vida eu tenho muito interesse que você estude e ganhe muito dinheiro, que você viva feliz, que você tenha um corpo saudável, que você tenha uma família, que você tenha uma pessoa que você ame.

De verdade, genuinamente eu tenho esse interesse. Porque se você for uma pessoa feliz na vida, de acordo com esses estudos, você vai ser um bom profissional, você vai ser um profissional de sucesso. E se o meu filho, se a minha filha cair na sua mão, eu tô feito. Eu tô meio que hackeando o futuro aqui. Eu nem tenho filho e nem tenho filha ainda. Mas eu já tô deixando o campo preparado, pelo menos tô aumentando as chances deles encontrar alguém decente no mundo profissional que tá difícil não tá difícil pra caramba, vai procurar um terapeuta, uma psicóloga tem paciente que chegou na minha clínica, pros terapeutas que trabalham comigo e falam, cara eu já passei por 15, teve um que rezou na minha cabeça teve um que falou não sei o que teve outro que não sei o que, é uma joia no mundo, um monte de lama.

Quando eu tenho 40 mil pessoas me ouvindo, muitos adultos jovens, muitos pais e mães, muitos empresários, eu já tive notícia aqui de empresário que comprou RD pra empresa inteira, deu de presente, não falou nada, não obrigou ninguém e tal, mas deu de presente, falou, tá isso, queria assistir. É muito barato, cara. É 200 conto o ano. Pra um empresário, isso daí pra dar pra 30 funcionários é ridículo. É ridículo de barato. E olha o impacto que pode ter se dois funcionários de 30 melhorar o sono. É bizarro, sim. Então, quando eu tenho 40 mil pessoas me assistindo, muitos serão profissionais, outros já são profissionais e outros cuidam de profissionais.

Talvez alguns serão políticos, alguns vão abrir empresas, desses 40 mil certamente alguns serão bilionários, talvez um, dois, talvez muitos, com razoável grau de certeza pelo menos algumas centenas de milionários e sei lá o que vai surgir dessas 40 mil pessoas, cara eu tô me prevenindo no futuro quando eu ficar velhinho eu quero ir no hospital de um de vocês que você seja meu médico no futuro eu quero que vocês me cuide porque eu sei que vocês são um criado direito nessa vida de acadêmica e nessa vida profissional eu tenho muito interesse que vocês se temem.

Então, entenda isso, que cuida da sua cabecinha, cuida da sua cabeça, cuida da sua saúde mental. Se você não tiver dinheiro pra procurar terapeuta, não sejamos hipócritas, é caro. R\$150,00 a consulta, é um terapeuta já é caro, no sentido de, pro profissional, a gente entende que não é caro porque a gente tem um investimento pra chegar aqui e atender. Mas é dinheiro pra muita gente, R\$150. Se fizer duas por mês é R\$300. É grana, eu ganhava R\$2.200 de bolsa. Inviável, eu entendo, eu sei, eu já estive no seu lugar. Mas você não precisa necessariamente fazer terapia pra cuidar da sua saúde mental. Você sabe, exercício e tal, tá tudo aqui dentro. A gente tem modo de nutrição, vai entrar culinária se já não entrou aí nessa época que você está assistindo esse vídeo. Organiza o básico, porque você cuidando da sua cabecinha, você vai durar no tempo de forma produtiva e ativa e no futuro você vai ser o adulto no mundo e aí você me ajuda, se eu ainda estiver por aí ativo, provavelmente votar porque quando eu estiver quase morrendo vou tomar uma injeção de adrenalina e vou gravar mais um vídeo, vou ler mais um livro então é nós precisamos, eu preciso de você e os colegas que estão assistindo esse vídeo precisam também de você para cuidar do mundo no futuro ou você vai deixar pra galera que enche piscina de mentos e coca-cola e posta no tiktok entendeu? então assim, saúde mental, bem-estar subjetivo e felicidade vem antes de sucesso portanto qualquer coisa que você fizer para melhorar sua cabeça, para ficar bem, para se sentir bem, aumenta as chances de você ganhar grana, de você ter dinheiro, de você ser feliz ser um bom profissional e aí a gente cria talvez um efeito manado um efeito de rede e a gente consegue ter lá vai pelo menos erguer um pouquinho a um nível educacional diminuir um pouquinho os pepino de problema de saúde nos postinhos por coisas evitáveis com estilo de vida ou qualquer outra coisa e que a gente consiga melhorar. Fechou? Fechou então galera, até o próximo vídeo.

Espero que o recado tenha sido dado aí. Um beijo pra você e a gente se vê!

