

Aula 09 - Pré Caverna

A Pré-Caverna é a fase de aquecimento. Uma preparação para o que está por vir. Não é obrigatória****, mas é fundamental. Ela minimiza o impacto dos primeiros dias do Modo Caverna e facilita a adaptação do corpo e da mente ao desafio.****

Aqui, o objetivo é começar a eliminar o que já não serve mais, o que te impede de evoluir. Quando essas práticas se tornarem parte da sua rotina, o processo de transformação será muito mais fácil de suportar.

Digamos que na pré caverna você ainda pode falhar e não se culpar ou cobrar muito por isso... mas quando começar o desafio, aí é pra valer.

Lembra do que eu te disse sobre criar o Desafio em um domingo? Pois bem, se você está vendo essa aula em uma segunda-feira, tem até o próximo domingo para fazer a sua Pré-Caverna. Aproveite esses dias para se preparar.

Mas atenção: a Pré Caverna é confortável, então tome cuidado para não prolongar essa fase além de 7 dias e acabar procrastinando o início do verdadeiro Desafio!

Para facilitar, preparei um checklist. É uma lista com tudo o que você precisa fazer nos próximos dias. Você pode começar amanhã, ou até hoje, se estiver pronto para dar o primeiro passo! O arquivo já está disponível aqui na descrição do vídeo, é só clicar e baixar.

Você já sabe que eliminar maus hábitos é mais importante do que apenas tentar adotar bons hábitos. Este processo de limpeza, que eu chamo de Detox, é essencial para abrir espaço para o novo. E a Pré-Caverna é o momento ideal para isso.

Aproveite esses dias na Pré Caverna para se despedir do que precisa ser eliminado da sua rotina. Por exemplo, se você sente que o videogame te atrapalha, jogue pela última vez e guarde. Se acha que a bebida é um obstáculo, despeça-se dela e faça uma promessa a si mesmo: só volte a beber quando alcançar o seu objetivo. Esse processo é muito pessoal e varia de pessoa para pessoa.

Agora, vamos ao checklist:

Detox: Elimine ou diminua a intensidade de maus hábitos

1. Reduza o uso das redes sociais: Abra as configurações do seu celular e limite o uso das redes sociais para no máximo 90 minutos por dia.

- Isso vai diminuir a ansiedade e te ajudar a focar no que realmente importa.

2. Elimine o celular antes de dormir e ao acordar.

- Isso vai melhorar sua disposição e te dar um começo de dia mais produtivo.

3. Durma mais cedo e acorde mais cedo: Ajuste sua rotina para dormir mais cedo e começar o dia cedo.

- Isso vai fortalecer sua disciplina e aumentar sua energia ao longo do dia.

4. Detox Instagram: Pare de seguir 20% das pessoas que segue atualmente.

- Isso vai te ajudar a evitar comparações.

5. Reduza o consumo de fast food e açúcar.

- Isso vai te dar mais energia.

6. Afaste-se de relacionamentos tóxicos e interesseiros: Diga adeus àqueles que só sugam sua energia e não te ajudam a crescer.

- Isso vai te ajudar a suportar o isolamento social e criar um ambiente mais saudável ao seu redor.

Se fizer sentido pra você, considere também:

1. Reduzir o uso de videogames
2. Eliminar a pornografia
3. Evitar festas e bebidas alcoólicas

Mini hábitos: Implemente pequenas ações que podem gerar grandes mudanças

1. Leitura: Se você não tem o hábito, comece com 2 a 5 páginas por dia.

- A leitura vai expandir sua mente e melhorar seu foco.

2. Exercícios: Pratique pelo menos 10 minutos de alguma atividade física que você goste.

- Vai te dar mais disposição, clareza mental e reduzir o estresse.

3. Hidratação: Compre uma garrafa e consuma ao menos 2 Litros de água por dia

Essas práticas simples vão te ajudar a minimizar os impactos iniciais do Modo Caverna, permitindo que você comece o desafio com mais disciplina e mais preparado para as mudanças que virão.

Na próxima aula, e última aula deste curso, eu vou te mostrar como serão os seus dias durante o desafio Caverna. Te vejo lá!