

Ensino Estoico: Foque apenas no que se pode controlar... Lembra? Agora me diz: Está no seu controle acabar com as distrações do mundo? É óbvio que não! É uma utopia! Com o avanço da tecnologia, a exposição aos gatilhos se torna praticamente inevitável.

Também é um grande engano achar que ao se isolar em uma caverna e se esconder de tudo e de todos, te livrará das distrações. Na maioria das vezes a sua própria mente é a maior fonte de estímulos. Fica comigo até o final que você vai entender.

Seguindo esse raciocínio do círculo de controle estoico, é preciso que você aceite que o seu objetivo aqui não é mudar como o sistema funciona, o mundo vai continuar o mesmo, então esqueça essa possibilidade!

Você continuará exposto ao meio e exposto aos estímulos. Contudo, 2 coisas estão sob o seu controle: **O GRAU DE EXPOSIÇÃO AOS ESTÍMULOS E COMO VOCÊ REAGE A ELES.**

Os gatilhos e estímulos, nesse caso, são as tentações, tudo o que nos incita a realização de algo que pode nos distrair. Eles agem como se fossem as iscas no anzol e nos fisgam até mesmo em pensamentos.

Você pode acabar com as redes sociais? Não. Ok. Aceite isso.

Mas você pode controlar o tempo de uso do seu celular? Ou seja, a sua exposição? Sim.

Hm, interessante.

E você pode controlar o seu desejo por isso? Sim! Exige esforço, vontade também, mas sim você consegue.

Calma que vai ficando tudo mais claro.

Sabe qual a maneira mais eficaz para se eliminar um mau hábito? Dificultando-o. Desde a sua exposição aos estímulos, até o seu interesse que nada mais é do que o desejo por aquela recompensa. Trataremos com mais profundidade esse tema no módulo sobre produtividade, mas quero te dar um exemplo agora...

O que fazer para eliminar o hábito de comer doce após o almoço? Primeiro, entender que isso é um mau hábito, ou seja, CONSCIENTIZAÇÃO. Ok. Em seguida, dificulte esse hábito. Como? Diminuindo a sua exposição aos geradores de estímulo. Como? Pare de comprar doce. Se você não vê doce ao abrir a geladeira ou no armário você não lembrará dele e não terá vontade de comer. É simples! Basta não ignorar o óbvio. Você não sairá de casa só pra comprar um chocolate e matar sua vontade.

Da mesma maneira funciona para implementar um hábito. Para eliminar, dificulte. Para implementar, facilite. Como? Aumentando a sua EXPOSIÇÃO aos estímulos. Quer melhorar a alimentação? Inicialmente faça uma dieta com o que você gosta de comer. Compre frutas que você gosta, isso vai facilitar o seu desejo.

Coloque o cesto de frutas em cima de um balcão ou da mesa por onde você passa várias vezes ao dia. Dessa forma você aumenta o grau de exposição ao ESTÍMULO. Tá começando a entender?

Ah luri, mas aqui em casa sempre tem doce, minha mulher, meus filhos gostam e também sempre compramos pra visitas. Bom, sabemos que quem manda em casa é a mulher, então nesse caso, você não tem o poder de decidir se terá doce em casa ou não, agora o que importa é a tua reação a isso, é isso que está no seu controle. Ao terminar de almoçar, viu todos comendo doce? Torne esse hábito desinteressante. Vá imediatamente ao banheiro e escove os dentes. Fazendo isso você perde o interesse. Deu pra entender?

Dito isso, para fazer o detox de distrações é necessário primeiro identificar os geradores, em seguida eliminar ou amenizar ao máximo a sua exposição a eles fazendo com que os estímulos sejam mínimos e que você perca o interesse naquela recompensa com o passar do tempo.

[COMEÇAR EXPLICAR NO MIRO]

Essa imagem representa a maioria das pessoas atualmente. Perdidias, completamente entregues ao sistema. Atenção dispersa, tempo gasto com futilidades e energia baixa. Se identificou? Talvez seja parecido com você antes de entrar na caverna.

Daí esse cara tem acesso ao Cave Focus e adquire a clareza. E com a Clareza ele ganha motivo pra agir. Ou seja, agora ele está motivado.

Perceba como os ativos (Atenção, Tempo e Energia) estão maiores. Ele começa a dar mais atenção ao que importa, entende o valor do seu tempo e tem um pico de energia gerado pela motivação.

Essas 3 energias começam a ser canalizadas. Perceba o diâmetro da tubulação que encaminha os ativos. Bom, eles deveriam ir para a construção da Sua Liberdade. Mas em algum momento houve um desvio. É como se algum ladrão invadissem a sua propriedade, fizesse um furo na sua rede de ativos e pegasse boa parte para ele. E coloca boa parte nisso...

10% segue o caminho que deveria e 90% é roubado de você. Mas você age como se não se importasse. E diz: tá tudo bem. Amanhã eu resolvo isso. Nome disso? Procrastinação.

Então os 90% dos ativos agora seguem um novo caminho e são destinados para alimentar 2 geradores de distrações. O Celular e o Subconsciente. O segundo ainda tem um agravante, ele consegue potencializar os efeitos. Você vai entender. Esses geradores nos fazem ter a vontade de acessar as Distrações, como? Através de estímulos.

Deixa eu tentar te explicar melhor. Você está focado assistindo uma aula do Modo Caverna, de repente o seu celular apita. É uma notificação do Tinder, a gatinha te respondeu. Ou seja,

primeiro o celular gera o estímulo, é uma isca, ele te fisga e depois ele te distrai com a Dopamina Podre.

O subconsciente funciona quase da mesma maneira, através dos pensamentos excessivos, te gerando ansiedade e fazendo com que você não consiga estar no momento presente, te distraindo com problemas que em grande parte nunca existirão fora da sua cabeça.

Os 2 principais geradores de distração nos acompanham o dia inteiro, não tem como fugir deles. É bem louco pensar que a depender da situação eles podem ser árvores que dão os melhores frutos ou podem ser a pior espécie de erva daninha que existe. Assim como eles podem te tornar em uma máquina de produtividade ou podem te causar auto sabotagem. Podem ser poderosas ferramentas que colocam muito, MUITO dinheiro no seu bolso ou poderosas ferramentas que destroem a sua saúde mental. Cabe a você escolher como usá-los. Que bom que isso é uma decisão e eu vou te mostrar como.

Quer saber como resolver tudo isso? Primeiro você precisa querer consertar o desvio. Parece simples, mas é aqui que as coisas emperram. Tem que querer muito, muito mesmo, a ponto de abrir mão dos prazeres momentâneos para focar na construção de algo que só vai acontecer daqui alguns anos, meses quem sabe.

Vamos continuar supondo que você queira de verdade... O segundo passo é identificar para onde estão indo os seus ativos. Isso eu já fiz por você: Seu Subconsciente e o seu Celular. Agora vamos identificar para onde eles estão encaminhando esses ativos (atenção, tempo e energia). Vou te ajudar, geralmente são 4 destinos: Dopamina Podre, Overdose de informação, Ambiência e Ego.

Huum... Tudo está começando a fazer sentido agora. Os pontos estão se conectando. Agora você precisa de evidências para acusar quem fez aquele desvio. Quais os efeitos que as distrações geradas pelo subconsciente e pelo Celular te causam ao destinarem seus ativos para Dopamina Podre, Overdose de informação, Ambiência e Ego?

Pensamentos Excessivos, comparação, Ansiedade, Falta de confiança, Obesidade mental, Desmotivação, procrastinação... quer mais? Eu passaria horas falando... Já temos provas suficientes para acusá-los.

Mas, por algum motivo, mesmo sabendo os males e os responsáveis por isso, você alimenta uma AUTO SABOTAGEM e passa a justificar o desvio de ativos. É isso mesmo, você passa defender esses "ladrões", justificando que eles também precisam e que tá tudo bem se eles pegarem um pouco. E então você promete que vai resolver tudo amanhã, mas sabe que não vai.

E então você se entrega ao sistema e ativa o looping do ciclo infinito, mais uma vez... Esse é o resumo da vida de um escravo da matrix, do sistema. Eu imagino que depois de aprender e ter acesso a tudo isso, você queira quebrar esse ciclo de uma vez por todas, né?

Vai cara, responde. Você quer pagar pra ver se o ciclo se repetirá ou quer saber como controlar o desvio e começar destinar seus ativos para construção da sua liberdade? Tô esperando você responder em voz alta. É assim que se manda um recado ao subconsciente: fazendo afirmações e mostrando quem é que manda.

Bom, para tapar esse desvio, ou ao menos minimizar ao máximo a vazão, precisamos fazer um Detox. E na sua mente esse detox funciona mais ou menos como esse botão aqui desse fone. Quando eu o aperto, ele ativa uma função chamada cancelamento de ruído, e então ele faz exatamente isso aqui. O objetivo aqui é eliminar ruídos externos. Fazendo com que você abaixe o volume de fora e se concentre no de dentro.

E qual o som que vem de dentro? Sua intuição, a clareza dos seus objetivos. O som de dentro é o que importa. O resto é RUÍDO!

Eu sei que você acha que já tentou fazer isso antes, eu te garanto que não dessa maneira, não com esse grau de consciência. Posso te provar... A maioria das pessoas tentam fechar esse desvio primeiro e acabam piorando ainda mais a situação. Dessa forma, cria-se abstinência, e quando bate as recaídas, tudo volta pior do que era antes.

Primeiro devemos controlar as torneiras das distrações e depois fazer um trato com os ladrões. Sim. Fazer com que eles joguem ao seu favor... Lembre-se você os tornou ladrões, na verdade eles são potencializadores, do bem ou do mal. Potencializa o que você quer... É aqui que a etapa 2 vai te ajudar ...

Com o avanço da tecnologia é praticamente impossível fecharmos por completo esse desvio, entretanto podemos assumir o controle. Percebe como agora o fluxo de vazão é menor? Percebe também que agora o subconsciente e o seu celular são Geradores de Ativos? Deixaram de ser geradores de distrações e passaram a ser potencializadores de ativos! Mais uma vez, repito, te mostrarei como fazer isso na etapa de produtividade.

Entende o motivo e a importância de respeitar o processo? Imagina o que aconteceria se você tentasse pôr em prática o desafio Modo caverna se você não tivesse esse entendimento aqui...

Resumindo os próximos passos: eu vou te mostrar como fechar as transmissões dos geradores de estímulos... com isso você vai destinar cada vez menos os seus ativos (atenção, tempo e energia) para as distrações. Os efeitos negativos darão espaço para os positivos com o passar do tempo...

O segundo passo é ativar o efeito reverso e transformar os geradores de distrações em potencializadores de ativos. Mas isso é papo para a segunda etapa, onde falaremos sobre produtividade.

Na próxima aula eu vou te propor um desafio um tanto quanto esquisito, ele servirá como aquecimento ao detox... vai lá e confere.