

Aula 06- 40 dias para mudar a sua vida

O Modo Caverna não é apenas uma mentalidade, é um estilo de vida. E existe uma maneira de colocar essa ideologia em prática no dia a dia, um passo a passo validado que eu chamo de Protocolo Caverna.

Esse é um desafio de 40 dias de foco intensivo, que exige uma transformação radical. Novos hábitos, uma nova rotina, e renúncias significativas.

Durante esses 40 dias, você abrirá mão de comportamentos, relacionamentos e ambientes que te prendem ao passado e te mantêm estagnado.

Eu desconheço qualquer pessoa que tenha alcançado o sucesso sem antes passar por um processo como esse. Desde grandes cientistas, lendas do esporte e até mesmo personagens bíblicos.

É como o profeta Elias, na Bíblia, quando ele caminhou por 40 dias e 40 noites no deserto até o Monte Horebe e ali se retirou em uma caverna para escutar a voz do Senhor. Para ouvir o seu chamado, Elias teve que se isolar completamente.

É verdade que vivemos em tempos diferentes, mas, assim como Elias, o nosso maior obstáculo continua sendo o mundo e as distrações.

Não se ouve nada além de ruídos em um lugar barulhento, é impossível se concentrar e confiar no seu propósito quando se há interferências externas.

Eu passei anos da minha vida acreditando que o que me faltava era conhecimento prático. Investi dezenas de milhares de reais em cursos e mentorias, achando que essas seriam as peças-chave para minha transformação.

Mas, na verdade, eu já tinha tudo o que precisava. O que realmente me faltava era autoconfiança. O que eu precisava era acreditar mais no meu potencial e pôr em prática o que eu já havia aprendido.

Esse ciclo se repetiu incontáveis vezes, por medo de errar e ser julgado. Eu vivia com uma mentalidade de impostor e perfeccionismo, sempre achando que nunca estava realmente pronto.

Dá uma olhada nesse quadro que eu fiz em 2020... olha essa frase "O que te falta é autoconfiança." Naquela época, eu já sabia que esse era o problema.

Então, eu me isolei na minha Caverna. Mudei minha rotina, meus hábitos e foquei na minha mentalidade, e ao invés de correr atrás de fórmulas milagrosas, busquei clareza mental.

Olha o que aconteceu... saí de uma dívida de 300 mil reais para mais de 100 milhões na internet. Esse é o real poder do Modo Caverna.

Mas a Caverna não te vende ilusões. A menos que já esteja no caminho, você não vai ficar milionário em 40 dias. Não vai construir o corpo dos seus sonhos em 40 dias. Não é isso.

Se eu tivesse que resumir o Modo Caverna em 3 palavras, eu diria: Resignificado, Renúncias e Recomeço.

Então, o primeiro passo é o detox. Detox de redes sociais, detox de relacionamentos vazios, detox de ambientes que te sufocam. Você precisa limpar sua mente e se libertar de tudo o que te impede de agir com clareza.

Parece radical? Sim, é. Mas você já tentou de tudo, não é? Já tentou mudar mas sempre falhou, porque nunca passou pela fase crucial: o detox mental. Quando você tenta pular essa etapa, a mudança nunca vem.

Ah, sem papo de Coach de autoajuda aqui. Por isso, esqueça a ilusão de uma vida calma e perfeita. A verdade é que não existe equilíbrio pra quem almeja o topo.

Nos primeiros dias do desafio, a ansiedade dará lugar ao sentimento de progresso. A procrastinação será substituída por produtividade. A comparação com os outros vai dar lugar à inspiração. E a ociosidade deixará de ser vista como um hábito negativo, tornando-se um privilégio – algo que você não pode mais se dar ao luxo de desperdiçar.

Agora, você se pergunta: “Por que 40 dias?”
Por que esse número é tão simbólico?

Na bíblia, o mesmo período é utilizado para simbolizar um tempo de provação, preparação e renovação.

- O dilúvio de Noé durou 40 dias e 40 noites, marcando uma limpeza, um recomeço. O fim de uma era e o começo de outra.
- Moisés permaneceu no monte Sinai por 40 dias e 40 noites, recebendo a sabedoria e mudaria a história do seu povo.
- Jesus jejuou por 40 dias e 40 noites no deserto, enfrentando tentações e se preparando antes de iniciar o seu ministério.

Veja bem, o Modo Caverna não tem cunho religioso, mas essa simbologia traz um embasamento poderoso para justificar o período de forja que irá renovar a sua mentalidade e transformá-lo na sua melhor versão em 40 dias.

Mas será que 40 dias é realmente tempo suficiente?

Sim! Dentro da Caverna o tempo funciona de uma maneira diferente. É como se uma semana aqui, correspondesse a alguns anos fora. Albert Eistein dizia que a intensidade é capaz de distorcer o tempo.

Isso explica como o Protocolo Caverna vai transformar a sua vida em apenas algumas semanas. O desafio acelera seu crescimento de uma forma que seria praticamente impossível no mundo externo.

Mas luri, preciso viver em Modo Caverna o tempo todo?

Uma vez Caverna, sempre Caverna. Não há como “desver” ou esquecer essa experiência. Uma mente expandida jamais retorna ao tamanho original. A mentalidade Caverna se torna parte de quem você é, um guia que te acompanhará para sempre.

Agora, viver em um estado constante de rotina equilibrada é uma utopia. Não se engane, ninguém pode estar no pico o tempo todo. Por isso, o protocolo não é para ser vivido de forma permanente. Deve ser usado de maneira intencional.

O Modo Sobrevivência é um ciclo, e ninguém está imune a ele. Quando você começa a perceber que está voltando a viver no piloto automático, sem rumo, é hora de voltar à Caverna. O protocolo estará sempre disponível para você, como uma bússola que te orienta a se reconectar, a retomar o controle e a ativar o Modo Caverna..

Na próxima aula eu vou te mostrar a base do MoDo Caverna: Os rituais.