

Essa é a primeira de uma série de desafios simples, porém extremamente eficazes. Você não precisa executar todos eles e nem fazer isso de maneira imediata. Vá no seu tempo.

Vamos nos posicionar da seguinte maneira: primeiro eu vou te passar a teoria, e depois o desafio prático. Durante o vídeo, você vai refletindo se há ou não necessidade de fazer isso no seu momento atual. Isso é bem particular. O que faz sentido pra mim, pode não fazer para você. Da mesma forma que o que faz sentido pra você hoje, amanhã pode não fazer mais. Então permita-se mudar. Seja prático em relação a isso.

O importante aqui é ter a consciência de que os geradores de distração continuarão te atrapalhando mesmo que você tente ignorá-los ou jogá-los pra debaixo do tapete. Portanto, faça o que precisa ser feito agora. Ainda que seja difícil, não procrastine. A cada escolha, uma renúncia. Já falei isso várias vezes, mas não custa lembrar: tratarei de maneira individual cada gerador de distração da “família podre” — overdose de informação, ambiência, e o ego.

Beleza. Vamos começar resolvendo a tal da dopamina podre.

A dopamina, conhecida como o hormônio da felicidade, quando liberada, provoca uma sensação de prazer, satisfação, motivação. Existem duas formas de estimular a produção de dopamina: a saudável e a podre.

A dopamina saudável nos faz bem e pode ser produzida naturalmente sem a intervenção de agentes químicos ou da tecnologia. Você pode — e deve — estimular isso diariamente com: exercícios físicos, alimentação saudável, sono de qualidade, sexo, exposição ao sol. Tudo isso será aprofundado no módulo de produtividade, onde falaremos sobre rotina, rituais e hábitos.

Já a dopamina podre impacta exclusivamente o sistema de recompensa imediata, causando estímulos instantâneos e de curto prazo. Isso seria ótimo — se não fosse sintoma de vício.

É o mesmo efeito rebote que acontece com drogas, jogos de azar, álcool, pornografia, junk food etc. Enquanto você está curtindo, o momento é bom. Mas depois bate o arrependimento. E geralmente isso destrói você no dia seguinte.

Os vícios são tentativas de fugir da realidade. A lembrança da recompensa imediata te fisga, te distrai e te mantém ocupado com coisas fúteis. Drogas, álcool, apostas, pornografia... são os que mais afetam. Mas se você sofre com qualquer vício, preste muita atenção.

No final, vou te propor um desafio prático que funcionou pra mim.

Eu não fui viciado em álcool, drogas ou pornografia. Mas fui viciado em poker online e apostas. Eu sei o buraco em que isso me enfiou. Sei o que poderia ter acontecido se eu não tivesse saído disso. E sei tão bem que posso afirmar com convicção: a única pessoa que pode te tirar dessa lama é você mesmo.

Eu não tenho capacidade técnica nem vivência pra te ajudar com todos os vícios, mas descobri uma forma prática que pode amenizar qualquer tipo de dependência.

Se o vício é um mau hábito, podemos seguir o mesmo protocolo das aulas anteriores: **dificultar os geradores de estímulos**. Eles são os gatilhos. E quem são os geradores? Seu subconsciente. Seu celular.

Vou te dar um exemplo prático.

Eu jogava poker numa plataforma online. Para jogar, eu precisava comprar fichas com um agente — o “ficheiro”. Eu perdia grana, bloqueava ele. Mas mantinha o número na agenda. Ou seja, bastava desbloquear e ele me mandava mensagem: “Vamos pro jogo?” com uma imagem. Isso me estimulava, me distraía e me fazia abandonar o que eu estava fazendo.

Bloqueei ele? Sim. Mas meu subconsciente ainda sabia onde achar o número. Bastava desbloquear e tudo começava de novo. Até que um dia, após perder muito, decidi excluir o número. Mas adivinha? Meu subconsciente ainda achou o cara no Facebook. E lá fui eu, mais uma vez.

Subconsciente: 10.

Yuri: 1.

Eu entendi que não importa o quanto eu dificulte os gatilhos externos, se o **gerador interno** (meu subconsciente) ainda tiver domínio, ele vai dar um jeito de me sabotar.

E ele dava. Eu procurava outro agente. Baixava outro aplicativo. Pegava dinheiro emprestado.

Eu paguei pra ver. E perdi mais de **300 mil reais**.

Então a única forma de controlar a dopamina podre é assumindo o controle do subconsciente.

Se você chegou até aqui, e já passou pelo processo dos últimos desafios, você já começou isso. Mas dominar o subconsciente é uma jornada. E essa corrida só acaba com o último suspiro.

Ter uma rotina, aplicar rituais, manter hábitos saudáveis... isso tudo é um recado da sua mente consciente para o subconsciente:

“Eu estou no controle. Estou ocupado construindo meu futuro. Não tenho tempo pra futilidades.”

É por isso que decidi começar por esse tema. Só o fato de você executar os próximos desafios já fará com que você assuma (mesmo que por instantes) o controle do subconsciente.

Lembra da primeira aula?

Primeiro: limpeza (controle).

Depois: manutenção (disciplina).

Está tudo conectado. Melhorar sua ambiência, consumir conteúdo intencional, controlar o ego... tudo isso impacta na inibição da dopamina podre.

Mas se você é viciado em álcool, drogas ou pornografia — escuta isso:

O problema é que você odeia sua vida. Odeia sua rotina. E isso está enraizado no seu subconsciente.

Isso não muda até você aprender a ter prazer em viver sua realidade.

Recaídas são normais. Eu tive. Mas a partir do momento em que você tem clareza do que quer e sabe que esse vício te impede de chegar lá, é inadmissível aceitar que o ciclo continue.

Desafios práticos:

1. Volte pra Deus.

Ore todos os dias.

Faça devocional.

Pratique gratidão toda manhã.

Busque entendimento — independente de religião.

Peça sabedoria, discernimento, coragem.

Não vai sobrar espaço pra pornografia ou drogas. Tudo será preenchido por Ele.

Lembre-se: não peça chuva se não está pronto pra lidar com a lama.

2. Foque na construção de um projeto de liberdade.

Esse sentimento de progresso canaliza seus ativos.

Isso vai ficar mais simples quando você montar seu Desafio Caverna no último módulo.

Perceba que não existe resposta individual.

Não espere que eu, o Modo Caverna, ou qualquer pessoa te salve.

Você é responsável por encontrar o caminho.

Na próxima aula, vamos falar sobre o detox das redes sociais.

Nos vemos lá.