

Aula 07 - Rituais - a base do protocolo

Cumpra as promessas que fez para si mesmo. Essa é a única regra aqui. Lembra disso?

Agora, é claro que, assim como qualquer protocolo, existem recomendações essenciais para que o Modo Caverna funcione. E é isso que você vai entender agora.

Iuri, eu preciso acordar às 5 da manhã? Preciso ler montes de livros de autoajuda ou tomar banho gelado? Não! Mas se você se comprometeu a fazer, faça!

Entenda uma coisa desde já: a transformação que você vai viver vai depender diretamente do desconforto que você se permitir enfrentar. Não adianta querer eliminar apenas as coisas fáceis.

A mudança verdadeira não acontece no conforto. Se você quer uma transformação profunda e permanente, você vai ter que renunciar aquilo que você gosta. Seja rigoroso consigo mesmo e não se autosabote.

A base do Modo Caverna é formada por rituais. E um ritual é um conjunto de hábitos cujo objetivo é te preparar para algo.

Aposto que, mesmo sem perceber, você já tem um ritual matinal. Talvez acorde sempre às 7h, pegue o celular, role a tela até as 7h30, tome banho, café, e escove os dentes, tudo na mesma ordem. Se repetido todos os dias, isso já é um ritual.

Agora, rituais podem gerar impactos positivos ou negativos. A grande questão do Modo Caverna é assumir o controle dos seus rituais e executá-los com intencionalidade.

O Ritual Noturno é a chave para encerrar o dia com foco. Antes de dormir, dê uma ordem clara ao seu subconsciente sobre o que precisa ser feito no dia seguinte. Durma com a certeza de que deu o seu melhor, que fez tudo o que estava ao seu alcance. Isso vai transformar a qualidade do seu sono e preparar sua mente para o próximo dia.

Já o Ritual Matinal vai te preparar para encarar o dia com mais energia e disposição. Ele vai te ajudar a ter uma rotina sólida e produtiva desde o momento em que acorda.

A rotina é o todo, os rituais definem o início e o fim da rotina e os hábitos e comportamentos preenchem tudo. Vou desenhar isso na tela, assim fica mais fácil de entender.

A maneira mais fácil de implementar um hábito é ****colocá-lo dentro de um ritual****. O ritual nada mais é do que o ****empilhamento de hábitos****. Quando você coloca um hábito dentro de um ritual, não corre o risco de deixá-lo de lado durante o dia. Ele se torna parte da sua rotina, ****inevitável****.

Pode até parecer confuso agora, mas não se preocupe, no final tudo vai fazer sentido.

****Bons hábitos constroem rotinas produtivas****, e sem produtividade, suas ideias vão continuar no papel.

É crucial que você também explore os outros cursos, onde me aprofundo mais em ****planejamento de rotina****, ****técnicas de produtividade****, ****gestão de tempo**** e muito mais. São temas essenciais que não podem ser abordados completamente em uma única aula como esta.

Esses cursos adicionais vão te proporcionar um conhecimento profundo e estruturado para você potencializar ainda mais os resultados do Desafio Caverna.

Agora que você já entendeu o poder dos rituais, vamos construí-los juntos.

Se você não tem acesso ao Plano Cavernoso, pode fazer isso no bloco de notas do seu celular, em um caderno, tanto faz. Mas se você tem o plano Cavernoso, conseguirá utilizar essa ferramenta que eu vou te apresentar a seguir...

Na tela principal do sistema, clique em Rituais.

O primeiro passo é definir que horas começa e termina a sua rotina, ou seja, a hora que você vai acordar e dormir.

Com a ajuda da calculadora, é simples. Basta responder as perguntas. Veja.

FAZER O PROCESSO NA TELA

Eu recomendo uma duração mínima de 120 minutos para o matinal e 30 minutos para o noturno.

Entendido? Agora basta você adaptar à sua realidade. O planejamento é importantíssimo para a disciplina, não negligencie isso.

O próximo passo é definir quais hábitos irão compor os seus rituais.

Como disse anteriormente, não existe uma lista de coisas obrigatórias a serem feitas. A caverna é sobre resultados e isso é bem particular, vai de acordo com os objetivos e situação atual de cada pessoa.

No entanto, aqui está uma lista que pode te ajudar a começar. Não se preocupe em anotá-la agora; abaixo dessa aula, deixarei um arquivo bem organizado com todas as informações que você precisa.

Lembre-se: no início, ****eliminar hábitos negativos**** e ****renunciar maus comportamentos**** é mais importante do que tentar implementar novos hábitos.

Lista do que eliminar:

- Limite o uso das redes sociais a, no máximo, 60 minutos por dia.
- Não abra o celular ao acordar ou antes de dormir.
- Reduza o consumo de açúcar.
- Elimine fast food, álcool, drogas.
- Elimine a pornografia.
- Evite viagens ou festas durante o desafio.

Agora, vamos falar dos novos hábitos.

Lista do que implementar:

1. Leitura: Pratique de 15 a 30 minutos por dia, de preferência livros de desenvolvimento pessoal.
2. Exercício físico: Pratique pelo menos 30 minutos por dia, não importa a modalidade.
3. Hidratação: Consuma ao menos 3 litros de água por dia.
4. Espiritualidade: Reserve ao menos 10 minutos do dia para oração, meditação ou gratidão, independente da sua crença.
5. Sono de qualidade: Durma pelo menos 7 horas por noite.
6. Construção de liberdade: Dedique ao menos 1 hora do dia para trabalhar na sua independência financeira (te ajudarei com isso na última aula).

Não tente mudar tudo de uma vez ou virar um super-humano da noite para o dia. Isso não é um estalo mágico, é um processo, não uma ruptura.

Se você já tem algum hábito positivo e inegociável na sua rotina, adicione-o à lista. Por exemplo, eu não abro mão de passear com meus cachorros todos os dias. Além de ser bom para eles, esse momento me traz clareza mental – as melhores ideias que já tive surgiram enquanto fazia isso.

É importante destacar: o principal objetivo do Modo Caverna não é ganhar dinheiro, alcançar o corpo perfeito ou se tornar a pessoa mais inteligente do mundo. O maior benefício é a clareza mental.

Quando você se hidrata, se alimenta melhor e se exercita com consistência, seu sistema cognitivo melhora. Os resultados virão como consequência natural. Se você seguir com compromisso e disciplina, o shape e a prosperidade também aparecerão – mas como resultados secundários, não como objetivos primários.

“Iuri, então quer dizer que seguindo essa lista por 40 dias eu vou prosperar financeiramente?”

Não. Isso não vai te garantir prosperidade financeira. O que essa lista garante é algo muito mais fundamental: ****ela vai elevar sua energia e frequência****.

Pense da seguinte maneira: ao seguir esse plano, você está ganhando uma chave para entrar em uma sala repleta de bilionários. Existe um mar de oportunidades nesse ambiente? Sem dúvida. Mas isso vai garantir que você saiba aproveitá-las? Definitivamente não.

Isso explica por que algumas pessoas têm rotinas equilibradas, mas ainda assim não alcançam sucesso financeiro. O ponto é: **calma**. Esse é apenas o primeiro passo: acessar a frequência certa e aumentar sua energia.

Se você realmente quer conquistar prosperidade financeira, não pare por aqui. Eu posso te ajudar a ir além. Afinal, já ajudei mais de **1000** pessoas a se tornarem milionárias na internet. Mas isso é papo para outra aula. O foco agora é no primeiro passo. Mantenha-se focado!

Agora vamos finalizar a construção dos seus rituais. Para facilitar o seu entendimento, quero compartilhar com você **meu ritual matinal** quando estou em Modo Caverna:

1. Às 5:00 - Acordo.
2. Imediatamente, tomo um banho gelado para despertar.
3. Bebo um copo de água gelado para hidratar e ativar o corpo.
4. Dedico 30 minutos à oração e à leitura da bíblia.
5. Mais 30 minutos de leitura de algum livro que me enriqueça mentalmente.
6. De 06:00 às 07:00 - Treino de musculação para preparar o corpo.
7. De 07:00 às 08:00 - Cuidados pessoais e alimentação para me manter saudável e focado.
8. 08:00 às 08:30 - Deslocamento ao trabalho.
9. 08:30 - Já estou no escritório.

Perceba: foram **3,5 horas** do momento em que eu acordei até chegar ao escritório.

Além desses hábitos, eu me comprometo a cumprir 2 metas até o final do ritual.

1. Não acessar as redes sociais
2. Consumir ao menos 1 litro de água

Agora, você pode pensar: **"Mas luri, pra você é fácil, trabalha com internet, é o patrão."** Bom, eu tive que **conquistar esse tempo**. E se você ainda tem essa mentalidade de vítima, já sabe que a Caverna **não é pra você**, certo?

Eu posso te ajudar a conquistar mais tempo, assim como eu fiz, mas o mais importante agora é **fazer o que precisa ser feito com o que você já tem**.

Olha para esse luri aqui... Agora olhe para o que ele precisou fazer. Não percebe que **é exatamente a mesma coisa**? A diferença é que agora eu tenho uma ferramenta poderosa: o **sistema do Modo Caverna**. Mas, mesmo quebrado financeiramente, eu já entendia o poder dos rituais e os praticava.

Quanto ao ritual noturno:

1. Às 22:30: Começo o ritual — A partir desse momento, zero redes sociais!
2. Cuidados pessoais: Escovo os dentes, tomo um banho quente e faço tudo o que for necessário para me preparar para o descanso.
3. Reviso compromissos e tarefas do dia seguinte: Antes de dormir, acesso o aplicativo do Modo Caverna e verifico o que preciso fazer no próximo dia.
4. Oração: Para me conectar espiritualmente e encerrar o dia com gratidão e propósito.
5. Às 23:00: Hora de dormir.

30 minutos é o tempo suficiente para preparar o corpo para uma boa noite de sono e a mente para o dia seguinte. Isso é o verdadeiro hack da produtividade: planejamento e clareza do que será feito no dia seguinte.

Agora, vamos à prática, é hora de finalizar os seus rituais.

FAZER NA TELA

FALAR SOBRE A NECESSIDADE DE IR ADAPTANDO, TESTANDO, REORGANIZANDO

NO INÍCIO VOCE VAI PRECISAR FICAR CONSULTANDO O SISTEMA, MAS DEPOIS DE UM TEMPO, PERCEBERÁ QUE O RITUAL FOI VALIDADO E QUE ELE SE TORNOU UM GRANDE HÁBITO E DEIXOU DE SER VÁRIOS HÁBITOS SOLTOS EM UM PERÍODO DE TEMPO.

É simples e poderoso. Repetir isso por 40 dias vai colocar 1 milhão na sua conta? Não! Mas te trará disciplina e um senso de progresso absurdo.

Mas luri, e a hidratação, o exercício físico? Como vou controlar os outros hábitos? Nem todos estarão nos rituais, a menos que você tenha tempo suficiente para isso. Você precisará encaixá-los ao longo do seu dia.

A melhor maneira de gerenciar tudo isso é através do sistema do Desafio Caverna. E eu vou te mostrar como utilizá-lo na próxima aula. Se prepara, porque lá vamos aprofundar tudo isso! Te vejo lá!