

Talvez essa seja a aula mais curta do protocolo Modo Caverna:

“O ego é o seu pior inimigo.”

Provavelmente você já ouviu essa frase por aí.

Aqui, eu não vou me aprofundar nas análises técnicas do Freud. A ideia é trazer um **contexto prático** de como o ego afeta sua vida — e o que eu fiz (e você pode fazer) para lidar com isso.

O ego, de forma simples, é **a sua visão sobre si mesmo**.

É como você se enxerga, ou melhor, **como você deseja que o mundo te enxergue**.

Quem tem o ego inflado:

- Não admite que precisa de ajuda.
- Não aceita que alguém sabe mais.
- Não aceita que alguém tenha mais.
- Não se permite melhorar.

Isso o impede de sentar na cadeira de **aprendiz**.

E, cedo ou tarde, ele volta ao ponto de partida.

De certa forma, o **Modo Caverna é um protocolo de combate direto ao ego**.

O ego te torna refém da sua própria imagem — da imagem que você mesmo criou e tenta manter a qualquer custo. Isso te obriga a parecer perfeito. E quando sua atenção está focada nisso, você deixa de evoluir. Porque passa a se preocupar apenas com a opinião dos outros.

Lembra do objetivo principal do Modo Caverna?

“Me preparar para as oportunidades que estão por vir.”

Dá pra ver o estrago que o ego causa nisso?

Muitas vezes, achamos que estamos numa corrida de 100 metros...

Mas não basta vencer. Queremos aniquilar o outro, ser idolatrado, ser referência.

E não vou ser hipócrita: **é gostoso vencer**.

Receber reconhecimento. Ser aplaudido. Superar alguém.

Mas aí você **cria uma dependência**.

Passa a precisar disso para se motivar.

Precisa ser o melhor sempre.

Precisa ser **superior a alguém** sempre.

Foi exatamente isso que aconteceu comigo.

O resultado? **Burnout**.

Esgotamento mental. Levei muito tempo pra me recuperar. Até hoje, sinto as sequelas.

E essa frase mudou minha vida:

“Não tente ser o melhor. Seja único.”

Essa é a única maneira de vencer o jogo de verdade.

De quebrar a Matrix.

Eu sei que ser único é difícil. Porque falta identidade.

Muita gente vive como **zumbi**, sem clareza, sem consciência, totalmente moldada pelo sistema.

Mas se você chegou até aqui, executou os primeiros desafios...

Você **já deu o primeiro passo** na construção da sua identidade.

Você **já sabe o que quer**.

E esse desejo é **seu** — não da sociedade, nem de ninguém.

Desafio prático:

1. Pesquise sobre filosofia estoica.

É a mesma base do **Círculo de Controle Estoico** que usamos nas aulas anteriores.

2. Assista ao vídeo que vou te indicar aqui embaixo.

Ele tem algumas referências ao **Taoísmo**, uma filosofia chinesa.

Não se prenda ao tema “religião”.

Foque na mensagem.

Tenho certeza que esse conteúdo vai te impactar.

Vai te fazer refletir sobre **o ego** — e sobre o que está te prendendo.

Fechou?

Tamo junto. Até a próxima aula!