

O que aconteceria se você comesse apenas junk food por seis meses? Hambúrguer, pizza, sorvete? Você estaria submetendo seu corpo a overdoses de substâncias prejudiciais, certo? Por exemplo, açúcar em excesso. Qual o resultado desse experimento? Obesidade.

Agora imagine que esse experimento fosse realizado com a sua mente. Vamos substituir overdose de álcool por overdose de dopamina podre e de conteúdos aleatórios. Adivinha o resultado? Obesidade. Concorde comigo que a obesidade não está necessariamente relacionada à quantidade, mas sim à qualidade dos nutrientes? Isso vale tanto para o corpo quanto para a mente. A diferença é que os quilos a mais no seu corpo ficam evidentes no espelho — na mente, os efeitos são mais invisíveis.

Quais os efeitos de um corpo obeso? Falta de energia, dificuldade de movimentação, diversos problemas de saúde. E de uma mente obesa? Exatamente os mesmos.

Estou fazendo essas comparações para te mostrar que o detox da mente — a dieta da mente — é mais simples do que parece.

Quando uma pessoa decide emagrecer, o que ela faz? Troca alimentos processados por saudáveis, equilibra os nutrientes, faz exercícios físicos. Agora aplica isso na mente: troque o “lixo” por informação nutritiva, equilibre o que entra (input) e o que sai (output), e exercite a mente.

Chamaremos o consumo de informação de input e a aplicação prática de output. Para ter uma mente saudável, é preciso equilibrar os dois.

Imagine um caiaque. De um lado, conhecimento. Do outro, prática. Se remar só com conhecimento, gira em círculos. Só com prática? Também gira. Para ir em frente, precisa dos dois.

Duas coisas devem ser evitadas no input:

1. Dopamina podre.
2. Consumo aleatório, não intencional e não aplicável.

O que você deve fazer é substituir:

- Podcasts aleatórios por podcasts intencionais.
- Leituras rasas por leituras profundas.
- Conteúdo gratuito jogado no YouTube por aulas direcionais com começo,

meio e fim.

Você tem uma cota de input diária. Se ultrapassar, não consegue assimilar nem aplicar. Não adianta consumir besteira e tentar adicionar conteúdos importantes depois. Vai dar obesidade mental do mesmo jeito.

Ah, Yuri, então eu devo parar com filmes, séries, podcasts e curiosidades?

Não, meu nobre gafanhoto. Você pode — e deve — continuar consumindo, mas com sabedoria. Lembre-se da cota de input. Por exemplo, ao invés de uma série aleatória, tente

assistir a documentários ou filmes baseados em histórias reais. Pouco a pouco você reeduca o cérebro.

Agora imagine remar duas vezes com o input e uma vez com o output: o caiaque muda de direção. Ou seja, mesmo com conteúdo bom, se você não aplicar, não avança. E também não adianta praticar sem conhecimento técnico. O equilíbrio é a chave.

Mas como saber o que consumir?

Defina sua direção. Para onde você vai? Como pretende chegar lá? Isso será tratado nas próximas aulas.

Aqui o mais importante é entender que:

- Não existe “o jeito certo”. Existem muitos.
- Se tentar seguir todos os mentores ao mesmo tempo, vai travar.
- Foco é a solução.

Foco é:

- Escolher um mentor.
- Escolher um assunto por vez.
- Estudar até entender.
- Desenvolver senso crítico.
- Filtrar ao invés de absorver tudo feito uma esponja.

O objetivo dessa aula é te transformar em um filtro.

A esponja absorve tudo. O filtro retém apenas o que importa.

Paralelo ao input, pratique também o output.

Como?

Comece pequeno. Lá em 2018, eu criei um Instagram só pra compartilhar mensagens que eu aprendia. Era meu jeito de extravasar, pois ninguém ao meu redor entendia esse novo universo.

Mas naquela época eu não tinha mentor, nem plano de ação. Eu só consumia e não via transformação real. Me perguntava: “Pra quê tudo isso, se eu nem sei aplicar?”

A melhor forma de praticar o output é transformando o conhecimento em prática. Construa um projeto. Isso vai te levar à liberdade. E eu vou te guiar nisso.

Lembre-se: aprendemos muito mais quando compartilhamos. Grupos, networking, eventos — tudo isso importa. Só cuide do ego.

Agora, aqui vai o desafio:

Pare de consumir conteúdo gratuito com a intenção de aprender algo.

Use conteúdo gratuito apenas como complemento, como pesquisa.
O aprendizado profundo vem de cursos e mentorias, com método, começo, meio e fim — como o Modo Caverna.

A diferença entre conteúdo gratuito e pago é a intencionalidade.

Eu mesmo consumo YouTube, mas sei que não é de lá que virá o método. Uso apenas para explorar um ponto específico. Quando você consome tudo que aparece na sua frente, achando que “vai servir um dia”, está se sabotando.

Você quer ser intencional ou perdido?

Ah, mas conhecimento é caro.

Experimenta pagar o preço da ignorância.

O ser humano não valoriza o que é de graça. E quando é de graça, você é o produto.

Você não estaria aqui no Modo Caverna se não tivesse pago. E isso te compromete.
Quanto mais caro o conhecimento, mais valor você dá — e mais resultado colhe.

Nunca veja o conhecimento como custo.
Veja como investimento.
Porque é a única coisa que ninguém pode tirar de você.

O conhecimento liberta.