

# Aula 10 - Os dias na Caverna

O que fazer durante cada um dos 40 dias do Modo Caverna? Como deve ser a sua rotina? É isso que você vai entender agora.

Mas, antes de começar, pare e se pergunte: O que você realmente quer alcançar? O que te trouxe até aqui?

Talvez já tenha um objetivo claro em mente, ou talvez ainda esteja buscando respostas. Não importa. O importante é que você saiba o que busca. Esse é o primeiro passo. E, acredite, esse passo é crucial. Sem clareza, sem um objetivo bem definido, você vai se perder no caminho. A rotina que você tentar construir não vai te levar a lugar algum.

Dentro do Modo Caverna, a ideia não é só mudar o que você faz, mas ressignificar sua vida, encontrar seu propósito, alinhar suas ações com o que realmente importa. Mas eu sei que você já entrou aqui com uma intenção clara, uma motivação que te trouxe até aqui.

Então, vou te perguntar mais uma vez: O que você quer com tudo isso? O que você espera alcançar com o Modo Caverna?

Ganhar mais dinheiro? Melhorar a saúde mental. Conexão espiritual?

A resposta a essa pergunta vai moldar cada passo daqui pra frente, vai guiar suas decisões, suas escolhas, seus sacrifícios.

E eu te digo mais: não existe fórmula mágica.

Não seria possível criar algo personalizado para cada Caverna, mesmo que eu quisesse. Não porque eu não queira ajudar, mas porque não há uma única rotina certa para todos. O que funciona pra mim pode não funcionar pra você.

A verdadeira chave aqui não é seguir um script pronto, mas ajustar a rotina conforme sua realidade. Tudo depende das suas condições atuais, das suas circunstâncias e, principalmente, da intencionalidade com que você encara esse desafio.

Agora, com isso claro na sua mente, vamos começar a construir a rotina que vai te levar até lá. Mas lembre-se: é você quem vai moldá-la, quem vai ajustar, quem vai fazer acontecer. O Modo Caverna é a bússola, mas o caminho é seu.

É fundamental que você entenda: uma rotina não precisa ser engessada. Pelo contrário, ela deve ser flexível e ajustada conforme necessário. Tentar criar uma rotina rígida e inflexível só vai te trazer estresse e desgaste.

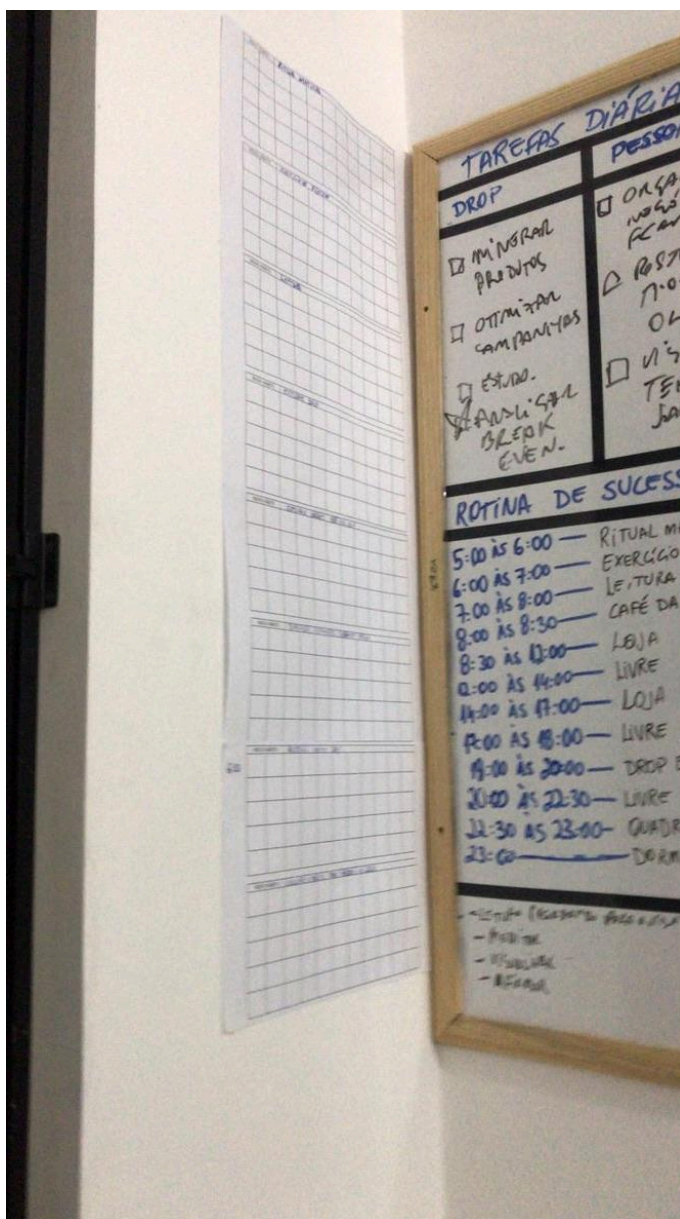
Eu já cometi esse erro. Acreditei que, ao traçar o meu plano, tudo aconteceria exatamente como eu havia planejado. Mas a vida tem um jeito de se apresentar de forma inesperada. Sempre que algo fugia da minha rotina, eu ficava perdido.

Não sabia como lidar com imprevistos e isso acabava consumindo o meu dia. O sentimento de frustração tomava conta e, no final, eu sentia que tinha perdido o controle. E eu não vou deixar você passar por isso.

A verdade é que imprevistos vão acontecer. Eles fazem parte da vida. O que importa não é como evitar o desvio, mas como reagir a ele. Com uma rotina bem construída, você será capaz de manter o foco mesmo quando as coisas saírem do planejado.

Sabe aquela sensação constante de estar sempre atrasado para tudo? Isso é sinal de que você não tem uma agenda clara, e, se tem, não está usando de forma eficiente.

Em 2019, quando comecei o meu primeiro Modo Caverna, a organização da minha rotina era feita assim — no quadro, com papéis colados na parede, no modo manual. (Ler o quadro)

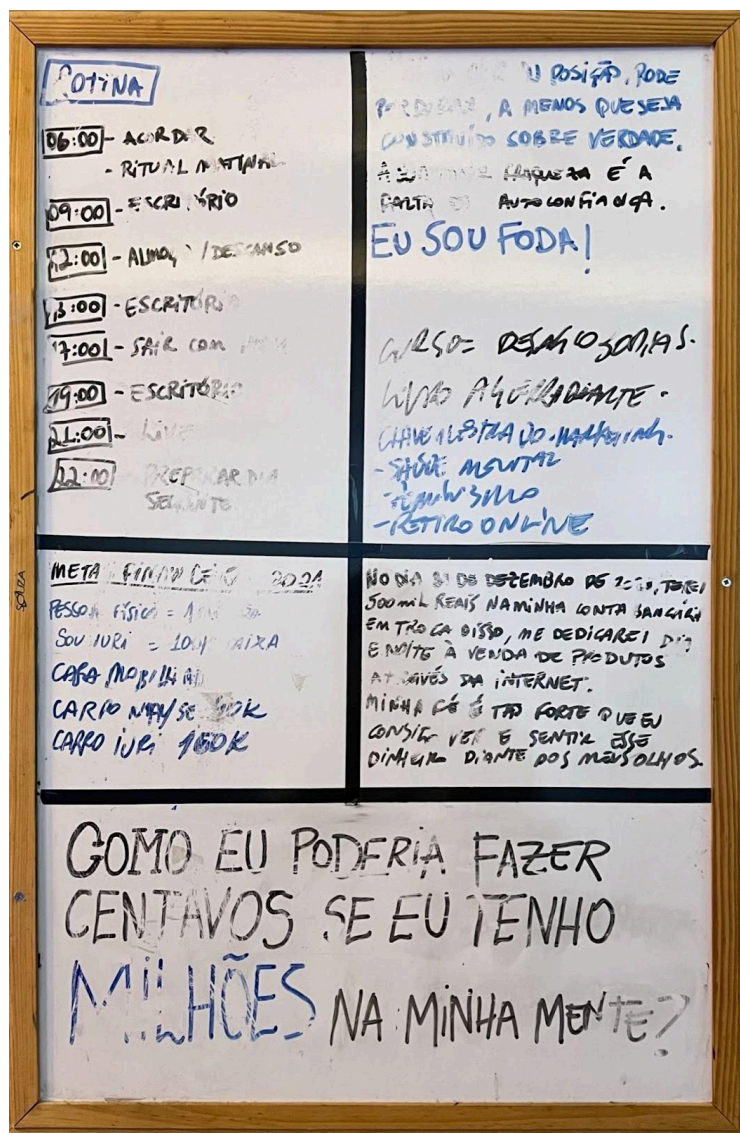


Tudo planejado, com foco e disciplina. Eu havia começado uma loja online e sabia que o único jeito de dar certo, fazendo tudo sozinho, era o da organização extrema. Cada ação tinha um propósito, cada momento do meu dia estava estrategicamente mapeado.

Agora, olha o que eu tive que fazer para chegar até aqui e te entregar a ferramenta que você tem nas mãos hoje. Primeiro você começa, depois você melhora. O que eu tinha lá atrás não era luxo nem tecnologia, mas fome (de fazer dar certo!)

Em 2020, eu mudei o modelo de negócio e passei a trabalhar com produtos digitais. E, claro, minha rotina teve que se adaptar. No entanto, o princípio que me guiava permaneceu inalterado.

A organização, planejamento, gestão e visualização clara do meu dia continuaram sendo fundamentais. E, sim, esse quadro branco que você está vendo aqui, é o mesmo de 2019 e eu ainda tenho até hoje. É uma relíquia que eu guardo com muito orgulho! (Ler o Quadro)



A rotina que eu construí foi a base de tudo. Simples, mas com disciplina implacável. Não há mágica nisso, só trabalho duro. Cada tarefa, cada escolha, foi desenhada para me manter no foco — e é isso que você precisa fazer.

“Pô Iuri, pra você foi fácil, trabalhava com a internet e sempre teve tempo de sobra. Eu trabalho como CLT, pra mim é tudo muito difícil.”

Eu entendo o que você está dizendo, mas deixa eu te contar uma coisa: não foi fácil. Eu também precisei arriscar. Sabe o que eu fiz? Peguei uma pequena reserva, larguei um emprego onde eu ganhava menos de um salário mínimo por mês, e fui atrás do digital.

Naquela época, eu não tinha a mínima certeza do que estava fazendo. Eu estava trocando dinheiro por aprendizado, errando, acertando, aprendendo com os meus próprios erros.

E agora, me diz, é justo dizer que foi fácil pra mim? Não, não foi. Eu passei o que você está passando. O que me fez chegar até aqui não foi sorte, foi a vontade de não me conformar.

E não tem esse papo de vitimismo, não tem “mimimi”. A real é que você precisa trabalhar com as ferramentas que tem disponível.

Eu tinha as minhas, as mais improvisadas, mas fiz elas funcionarem. O que você está vendo agora, com todo esse sistema de Modo Caverna, não é magia, é o resultado de anos de erro e adaptação.

Hoje, com o sistema que temos, o processo é muito mais fácil. Mas entenda: não existe fórmula mágica. O que existe é trabalho, esforço e comprometimento. Você pode estar no seu emprego CLT agora, mas o que você faz com seu tempo fora do trabalho é o que vai definir o seu futuro.

“Tá Iuri, então quer dizer que basta eu ter uma agenda e uma rotina organizada que tudo vai mudar?”

Bom, se você ainda tem essa dúvida, eu preciso te perguntar novamente:

O que você quer com tudo isso?

Porque, se você está aqui para potencializar o que já faz, talvez isso seja exatamente o que te falta. A chave está em potencializar. Organizar sua agenda e sua rotina pode ser o que você precisa para ir pro próximo nível.

Agora, se você está aqui para uma mudança radical na sua vida — se você quer sair do seu emprego atual e começar a empreender, por exemplo — aí a coisa muda. Vai precisar de mais.

Vai precisar aprender novas habilidades, explorar novos mercados, traçar um plano de ação claro e executá-lo todos os dias. Não basta só ter um bom começo, você vai precisar de consistência e de mais conhecimento.

Aqui na área de cursos, tem muito conteúdo que vai te ajudar a dar esse próximo passo. O Desafio de 40 dias é só o começo da sua jornada na Caverna.

E se você ainda não percebeu, vou deixar claro: tudo isso é um plano!

O Modo Caverna é um plano! Sua rotina é um plano! Um plano para forjar sua melhor versão. E quando você for forjado, sua nova versão será mais livre, mais segura, mais inteligente, com mais dinheiro, mais preparada para aproveitar oportunidades e tomar decisões melhores.

Ser pra ter, essa é a ordem.

Agora, uma coisa é certa: ter um plano é importante, mas não é suficiente. A verdadeira mudança só acontece com disciplina. E é exatamente a disciplina que será o maior benefício da sua rotina.

“Mas luri, o que exatamente eu preciso fazer no dia 01, dia 02, 03, 04, dia 20 do desafio?”

Escuta bem, porque vou te mostrar a rotina de um Caverna:

1. Acordar > Ritual Matinal
  - a. Acordou, parte para o Ritual Matinal. Sem desculpas. Se você não começa o dia no controle, o dia vai te controlar. Acorda, arruma a mente e o corpo para o que está por vir.
2. Rotina de responsabilidades (Estudo/trabalho)
  - a. Cumprir suas tarefas, com foco, disciplina e dedicação. Nada de distração.
3. Escolha e cumpra um dos mandamentos.
  - a. Essencial para sua transformação.
4. Reserve ao menos uma hora do seu dia para a construção da sua liberdade!
  - a. Seja adquirindo conhecimento através de curso ou mentorias, seja aplicando esse conhecimento na prática. O importante é de fato reservar esse momento.
5. Avaliação de conduta. (Mostrar na prática na edição)
  - a. Faça uma autoanálise do seu dia e registre isso no sistema do desafio.
6. Ritual Noturno > Sono de Qualidade
  - a. E quando o dia acabar, comece o seu Ritual Noturno. Desconecte-se de tudo. O sono vai ser seu combustível para o próximo dia. Dormir sabendo que deu o seu melhor vai melhorar a qualidade do seu sono e te preparar para a jornada de amanhã.

Lembra dos 3 pilares? Isolamento, Intencionalidade e Intensidade.

Agora é a hora de colocar isso em prática. Não falhe nos hábitos obrigatórios, e resista aos hábitos e comportamentos que você decidiu abdicar. A sua rotina no Modo Caverna não é normal, e não pode ser. Precisa ser intensa, precisa ser intencional, e você precisa se isolar para ir mais longe.

Repita isso todos os dias do desafio, sem falhar! Não importa se é feriado, final de semana, Natal ou até o seu aniversário. A grande virada de chave vai acontecer nos dias comuns. O segredo está em estar preparado para identificar as oportunidades e aproveitar a transformação.

Agora, uma dica que você não pode ignorar: reserve 30 minutos aos domingos para fazer a análise e alimentação da sua Central Caverna.

Atualize suas finanças, revise sua agenda, otimize sua rotina, seus rituais, treinos e alimentação. A organização contínua é a chave para manter o progresso em alta.

O sistema vai te dar clareza, mas o segredo do sucesso no Modo Caverna está em acessar, revisar e melhorar constantemente.

Na próxima aula eu vou te mostrar como funciona o último dia do desafio Caverna e o que acontece depois do fim. Te vejo lá!