

-O Modo Caverna vai te transformar na pessoa que você precisa SER para TER a vida que sempre sonhou. Ser pra ter, lembra? Mas é preciso fazer isso do jeito certo... Como? Aqui está a resposta...

*"Ninguém costura um remendo de pano novo em roupa velha; porque o remendo novo tira um pedaço da roupa velha, e o buraco fica ainda maior. E ninguém põe vinho novo em odres velhos, porque, se fizer isso, o vinho romperá os odres e se perdem tanto o vinho quanto os odres. Mas põe-se vinho novo em odres novos." Marcos 3: 21-22*

Deus não concretizar os seus sonhos enquanto você não construir uma estrutura nova para vivê-los!

Há um futuro maravilhoso esperando por você, mas você só vai conseguir vivê-lo se enterrar o seu passado. Crenças, traumas, relações mal resolvidas, sentimento de culpa, tudo isso te impede de avançar para o próximo nível e alcançar os teus objetivos. Não é por acaso que você vive se auto sabotando, não é por acaso que você sempre procrastina e deixa o medo te dominar. Chegou a hora de dar um basta em tudo isso!

Primeiro passo do Cave Focus: **Inconformismo**. Ou seja, é necessário gerar um sentimento verdadeiro e ardente de não aceitação da sua situação atual. Não há motivos para mudanças , não faz sentido.

Você precisa de motivação para avançar para as próximas fases. Quanto mais inconformado, maiores serão as suas chances de fazer isso aqui dar certo. Entende?

Eu vou te guiar para que você reflita e entenda o que te trouxe até aqui, o que te mantém aqui e não te permite prosperar. É exatamente isso o que o médico faz quando você está doente: um diagnóstico. Eu vou te mostrar a causa e a solução.

Com a CLAREZA desse diagnóstico você poderá perceber a importância da AUTO RESPONSABILIDADE e esse é o maior princípio do Modo Caverna.

Ao longo das próximas aulas eu vou te propor alguns desafios e eles te ajudarão a preencher a sua "Cápsula para o Futuro". É tudo muito simples, lembre-se que o mais difícil eu fiz por você que foi validar tudo isso, agora você só precisa seguir os materiais complementares que eu preparei e deixei aqui abaixo.

Eu não sei em qual horário, dia ou lugar que você se encontra agora. O ideal é que você assista todas as aulas deste módulo com bastante atenção e depois retorne aqui para executar esses desafios com mais tempo e sem pressão. Combinado?

Certifique-se que você esteja em um local silencioso e esteja sozinho, é extremamente importante que esse momento seja íntimo. Apenas você e você. Utilize o tempo que for necessário e não se apresse.

O objetivo é fazer com que você gere o maior sentimento de inconformismo que puder! A ponto de refletir e chegar à seguinte conclusão: "Eu estou apenas sobrevivendo, sou uma marionete desse maldito sistema, eu posso e quero mais do que isso. Eu não aceito desculpas, eu não aceito migalhas!".

Agora vamos fazer um exercício de meditação guiada. Isso só vai funcionar se você levar a sério, acreditar e se entregar à experiência. Se possível utilize um fone de ouvido. Certifique-se de estar em um lugar sozinho e sem barulho. Podemos começar?

### **MEDITAÇÃO GUIADA - CRIANÇA INTERIOR**

Agora você vai fazer um registro da sua situação atual, dessa maneira vai conseguir refletir de maneira consciente. Para facilitar esse processo, te mostrarei na prática exatamente o que precisa fazer, me acompanha na tela do meu computador. Este documento está disponível aqui embaixo desse vídeo e você pode fazer o download quando quiser..

**Sugestão:** Preencha no bloco de notas do seu celular, no computador ou em um caderno.

**Observação:** Seja verdadeiro consigo mesmo. O objetivo aqui é causar o sentimento de inconformismo e isso só acontecerá se você não omitir os fatos, ainda que isso te cause vergonha de si mesmo. Utilize o tempo que for necessário e descreva os mínimos detalhes.

#### **[DOCUMENTO 01] - ESSE SOU EU EM \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_**

Não tenha vergonha de registrar o seu momento atual, quanto mais registros você fizer agora e durante a sua jornada, mais orgulhoso você ficará ao olhar pra trás e ver de onde você saiu e o que você se tornou. Eu me arrependo de não ter registrado mais, a verdade é que eu não tinha esse entendimento que estou te passando agora. Por sorte eu consegui recuperar alguns registros que eu sempre mandava no whatsapp da minha esposa...

É normal ainda não se sentir tão inconformado, mesmo após ter feito esse registro, não se preocupe, vamos intensificar isso no momento certo. Confia em mim.

Na próxima aula eu vou te mostrar como Assumir em definitivo o controle da sua vida e te mostrar porque você deveria acreditar em um futuro melhor.