



EPISÓDIO 1

DESTRUINDO A SUA TIMIDEZ - AULA 1

Episódio 1 – Aula 1 – Destruindo a sua timidez

Pela ordem, Jogador!

Se liga...

O medo é muito importante para a nossa sobrevivência

Emoção negativa, mas essencial. Tudo que ameace a nossa vida nosso corpo reage com medo e nos precisamos disso.

Essa é a origem da emoção medo.

Nossa mente é uma máquina de contar histórias!

Temos dois lados:

Racional - Sobrevivência, não morrer

Essência - Tudo que queremos fazer, viver

O ser humano

Uma espécie que precisa se comunicar!

Olha pra tudo a sua volta... Tudo fruto de comunicação! União de pessoas e esforços para criar coisas.

Precisamos de outras pessoas para unirem trabalho.

Se nos largarmos em uma ilha, o que a gente faz? Adota uma bola e chama ela de Wilson. O ser humano sem se comunicar fica louco!

Somos uma espécie de Tribos desde os primórdios.

Sempre foi assim. Precisamos nos sentir incluídos em uma Tribo.

A timidez é o medo de ficar fora de uma Tribo! Medo de ser excluído, mal falado. Para não ficar de fora, usamos máscaras sociais para se adaptar. Antes disso do que a exclusão.

Eu aposto

Que para cada grupo de amigos que você tem, sua comunicação e forma de ser muda sutilmente.

Isso porque precisamos nos adaptar a cada grupo para nos mantermos nele! Já que não queremos sair porque temos medo de ficar de fora da tribo...

Então te pergunto

Esse medo realmente existe? Ele é real? Ou é algo que a gente criou?

Timidez ≠ Introversão

O introvertido não tem tanta estamina social, ele vive muito no interno.

Não faz questão de viver tanto no externo gastando energia com pessoas, isso nem é tão atrativo pra ele.

O tímido não consegue! O introvertido não faz questão, nem quer. Mas consegue se assim precisa/quiser! O tímido mesmo que queira não consegue. Ele tem medo!

O tímido tem medo de ser visto. Não é ciente dos seu valores.

Tem medo de mostrar sua verdadeira essência pro mundo por medo da validação.

Ele quer validação, quer ser bem visto sempre. Então o que ele faz? Se adapta ao mundo.

O Jogador não se adapta ao mundo, o mundo tem que entender quem é ele. Se o mundo não aceitar, foda-se. Ele se junta com pessoas específicas que entendem.

O tímido se molda e conquista a validação sendo quem ele não é.

Timidez é só um estado

Você escolhe estar tímido, você não é. Ninguém é tímido, só estamos tímidos quando queremos validação, nos moldando aos outros.

Houve uma época que eu me fingia de tímido para entendê-los. Eu percebi 2 casos muito comuns:

- 1- Ou a família dele reprimia muito ele (ambiente de criação).
- 2- Ou ele teve um trauma muito grande socialmente falando.

Sua mente ta sempre ali: “Lembra quando você fez isso? Então, isso dói. Foge.”

“Se você fizer isso as pessoas vão fazer a mesma coisa que a sua família fazia com você.

“Se você fizer isso as pessoas vão fazer a mesma coisa que fizeram aquele dia.”

O padrão é a sua mente impedindo você de ter desconforto. Ela conta histórias e evita que você faça algo que ela não quer porque tem medo.

Leve isso como mantra

“Tudo que a minha mente tiver medo, eu vou enfrentar. Tudo o que a minha mente dizer para eu não fazer, eu vou fazer. Porque eu entendo que aquele medo que ela manda ou mostra pra mim é um medo muito, mas muito fantasiado.”

São duas criaturas que vivem na sua cabeça

Voz sabotadora | Voz da Essência

Escolha qual criatura alimentar

A voz sabotadora é uma mãe super protetora que crê que quer o seu bem, mas só te faz mal.

Se você só escuta a voz sabotadora você não vive o desconforto. Você não enfrenta os predadores. Se um dia, depois de anos dentro do abrigo seguro você sair pra selva, *você vai ser obliterado*. **Ainda bem que não é tarde demais para você sair e sentir a força negativa que o mundo pode ter sobre você.**

O mundo não tem dó de você, parceiro.

Na real ele ta pouco se fudendo.

Vão de chutar pro canto pra sair do meio do caminho deles. Porque você é fraco e facilmente domável. **Você de longe não é uma ameaça**, é frágil, acanhado e indefeso.

Sua mente te fez acreditar que era mais seguro não viver desconfortos sociais porque poderia dar muita merda. **Você acreditou.**

Mas não viver desconfortos sociais foi exatamente o que fez dar muita merda. Agora o mundo pisa em você porque você se caga de medo e não tem força pra ser você. **É mais fácil viver sob as rédeas dos outros.**

Jogador, você está na ordem agora.

Você é Jogador Caro agora. Ta comigo, eu vou te mostrar o caminho!

Mas você precisa entender que essa voz na sua cabeça é só, e apenas só, o medo de se machucar.

É SÓ ISSO. Só isso, acredita em mim. Isso é conteúdo técnico, não é teoria, *presta atenção*.

Você NÃO é tímido. A timidez não é uma condição do seu ser. Ela não é nada além de um estado. Você não é tímido, você está tímido.

A timidez é apenas um estado que a sua mente te coloca para não enfrentar o lado negativo do mundo.

Jogador Caro, entenda isso. Você não é tímido, você está tímido.

O desconforto é algo extremamente poderoso e você tem que seguir ele.

A sua mente aponta os seus limites através dos pensamentos te dizendo: “Opa! Até aqui você sabe. Se você passar desse limite você está sozinho.”

Até ela entender que chegar em pessoas e falar com mulheres não tem risco nenhum pra sua vida.

Ai eu te pergunto:

Qual das feras você está alimentando? Em qual você escolhe acreditar?

Escolha a voz da essência

“O mundo é de quem bota as caras. E é por isso que eu boto.”

Ou a gente vai ser um eterno invisível medíocre

Timidez é o medo das outras pessoas

O medo do julgamento e dos pensamentos dos outros que você não tem controle nenhum.

A timidez não é tua!!! É o medo que a sua mente inventa baseado no que as pessoas estão pensando.

Você não pode controlar o que as outras pessoas estão pensando. Não tente controlar. Não tente.

Fazendo ou não fazendo as pessoas sempre vão julgar. Então...

Incomode, sempre incomode.

“Eu preciso incomodar, preciso falar a minha verdade, preciso expor minha opinião, minha vivência, o meu mundo. Jogador não liga pra NPC...”

Eu estou escrevendo a minha história! Não a sua... Não a dos outros... é a minha, nada além da minha história. Quem quiser subir no trem, bora!

Ele ta passando e eu não vou frear..."

Confesso que nem sempre foi assim. Antes, a história era outra.

"Ninguém é melhor que ninguém. Tenha humildade! Seja humilde!

Deixa pra conversar em outro lugar, rua não é lugar pra isso. As pessoas estão com pressa, ninguém vai parar pra te ouvir. É melhor nem arriscar, falo isso pro seu bem.

Você é tímido, melhor se sentar no fundo e no canto da sala. Até porque você gosta de ver toda a sala e as pessoas, lembra? Eu sei o que parece, mas não é porque você prefere que ninguém te veja, que não faça barulho ou não chame a atenção. Não é bem assim! Veja você mesmo! Aí está confortável, não está?"

Qual criatura você tem alimentado?

Quando você expõem pro mundo a sua verdade, a sua essência, o ser jeitinho de ser! 2 tipos de pessoas vão aparecer:

- O que se inspira em você para chegar onde você chegou!
- E o que se dói demais por você ter chegado e ele não.

Adivinha qual dos dois te julga.

As pessoas SÓ julgam aquilo que elas queriam ter mas não tem, aquilo que elas queriam fazer mas não tem a coragem de botar as caras e fazer.

Quem não é visto não é lembrado!

Sua 1ª missão

Se olhe no espelho e converse consigo mesmo...

"Quem eu sou?"

Reflete, sem música, sem áudio, sem nada. Silêncio.

“Eu estou mostrando o que eu sou pro mundo, ou eu estou mostrando o que o mundo quer que eu mostre?”

Se você deixar o mundo controlar as suas ações você vai ser um eterno escravo da sua mente.

Timidez é uma prisão mental e você tem a chave da cela. Como abrir?
Parando de tentar controlar.

Parando de evitar o desconforto, o fracasso, a rejeição, o platô, entendendo que tudo isso faz parte do processo de deixar claro pra sua mente o seu novo mundo, porra! Esse é o seu novo mundo.

“Eu não sou tímido. Eu só estou tímido.”

*E a partir de hoje eu vou mostrar o meu eu pro mundo e aceite quem aceitar.
Foda-se.*

Eu vou falar o que eu sinto vontade, eu vou contar a piada que eu sinto vontade, eu vou falar com a mulher que eu sinto vontade, eu vou socializar com as pessoas que eu sinto vontade. Ir pro rolê sozinho se eu sentir vontade e acabou, parceiro. Ta claro?

Esse é o meu primeiro desafio da 1 aula pra vocês.

A partir de hoje

Você não vai evitar mais nada. Eu quero que você escute a sua voz da essência.

Vamos mais além agora.

Eu quero que depois da afirmação “Eu não sou tímido. Eu só estou tímido.”
Você de um nome pra sua voz sabotadora.

A minha se chama Frangão.

Toda vez que ela fala comigo eu falo “iiii ó o frangão falando aí”

Esse não é o Jogador Caro, esse não é o Fe Alves. Esse é o frangão, ele aparece quando tem medo, quando quer evitar algum desconforto. Ai ele aparece pra falar inúmeras merdas. Hoje o frangão não me incomoda mais, botei ele pra casinha.

Dê um nome para a sua. Nomes bem ofensivos. “Mas eu vou me xingar?” Não, você vai xingar ela. Que não é você, caralho. Não é você. Não é você.

Pato. Patinho. Zé ruela, Jerry. Fimose. Anta. Frangolino. Nerdola. O babaca. Farsa.

Fala sozinho quando ele aparecer, foda-se.

Jure pra mim agora: Eu não vou mais escutar ela. Eu nunca mais vou escutar ela e eu vou alimentar a minha essência, a minha verdade.

Agora de um nome para a voz da sua essência.

Tem que ser algo grandioso pra você!

Leonzera. Soladô. Cleytin Soladô. Josué. O jogadô. Zidane. Gatão. O artista caro. O diferenciado. O brabo.

Bônus: Crie uma âncora pra chamar a sua essência, pra chamar o seu eu ideal quando precisar dele. Exemplo: “Quem é o Gatão?”

O certo e o errado. O anjo e o demônio. Quem você vai ouvir a partir de hoje?

Vamos dominar o jogo, ou melhor, vamos zerar o jogo e... é isso.