

# GAME CHANGERS

What Leaders, Innovators and Marvericks Do to Win at Life

Dave  
Asprey

Um combinado de **46 temas que aqueles que mudaram suas áreas de atuações** compartilharam na rádio Bulletproof. Alguns pontos interessantes que merecem ser pesquisados com mais profundidade:



## + INTELIGENTE



Aprenda a dizer **NÃO**



Não descubra quem você é, decida quem você deve ser



**Escolha bem suas palavras**

Não use: Não posso, preciso, mal, tentar



Aprenda técnicas de **memorização** F.A.S.T.



Pesquise sobre **SMART DRUGS** Microdosos LSD, nicotina, cafeína



**Aprenda a respirar melhor**

Respiração holotrópica



Não tenha medo! **Confie nas suas armas.** Sem apego e não crie expectativas



Quando você se preocupa, tem paixão e não tem medo, suas ações trarão resultados



**Crie uma rotina matinal:**

Journaling, meditação, visualização e escreva metas



**Cuide das bactérias do seu intestino**

Elas são responsáveis por fazer você engordar, ficar cansado e até depressivo.

**Aumente a diversidade das suas bactérias.**

Faça exercícios cardiovasculares Coma poli fenóis, fibra pro biótica e fermentados.

Evite comida processadas, carnes de animais alimentados por grãos.



**Cuidado com limpeza total.**

Usar produtos antibacterianos, mata a diversidade. Fique em contato com "sujeira"



Faça sexo Libera prolactina e oxitocina.

Reduz agressividade Tente sexo sem ejaculação por alguns dias



Aumente orgasmo feminino Aumenta serotonina, melhora o humor. Exercícios Kergel Meditação orgástica



Evite masturbação, pois lidera dopamina, mas não oxitocina



**Encontre seu ritmo circadiano**

Aumente exposição ao sol, Terapia Red Light

Verifique se tem apneia, dispositivo Night Shift

Alinhamento da mandíbula melhora o sono

Durma com inclinação de 10-30°



Cuide da alimentação

**Evite óleo soja, milho e canola.** Evite azeite para frituras. Consuma mais poli fenóis e Ômega 3



Movimente-se **Ficar muito tempo sentado faz mal.**

6-8h sentado desfaz o que você fez em 1-2h de exercícios

Cuidado com treinos aeróbicos, produz cortisol e substâncias oxidantes, causa inflamações. Por isso é importante alongamentos.



Busque suplementar Vitamina D, K2, A, B12 Magnésio, Omega 3, Zinco, iodo e tirosina

## + FELIZ



Elimine itens que não agregam valor



Tenha amigos que irão te dar suporte e te desafiar



**Fique exposto ao sol 20 min por dia.**

Deixe a luz tocar os olhos (sem óculos) **Pesquise sobre EZ WATER**



Treine o corpo para ficar calma em momentos de stress



Fique em contato com a natureza



**Pratique gratidão e perdoe mais**