

# REPROGRAME SEU CÉREBRO

---

PARA UMA VIDA COM MUITO MAIS INTENSIDADE ,  
DISCIPLINA, FOCO E RESULTADOS

**ANDRÉ BURIC**

FUNDADOR DO BRAINPOWER | A ACADEMIA CEREBRAL

# ÍNDICE

<b>Ahh o seu cérebro</b>	03
<b>Sintomas de um cérebro mal programado</b>	06
<b>SINTOMA 1: Falta de foco</b>	09
<b>SINTOMA 2: Começo e me desanimo rápido</b>	13
<b>SINTOMA 3: Não controlo minhas emoções</b>	15
<b>POR QUE REPROGRAMAR O CÉREBRO?</b>	18
<b>POR ONDE COMEÇAR?</b>	22
ETAPA 1: Autoconhecimento	23
ETAPA 2: Preparando o cérebro	25
ETAPA 3: Entender seu cérebro	28
ETAPA 4: Blindando seu cérebro	30
ETAPA 5: Quebrando seu padrão	32

# AHH O SEU CÉREBRO...

---

Você já parou para pensar quão incrível é isso que você está fazendo neste segundo?

Seus olhos estão neste momento decodificando a imagem de cada letra deste livro em centenas de milhares de sinais elétricos e enviando-os para o seu cérebro. E através desse processo, ele está reconhecendo a forma das letras e montando palavras.

Em uma velocidade absurda! E não para por aí não, ele ainda pega esse emaranhado de palavras e monta frases que fazem sentido.

Recapitulando: uns rabiscos, viram sinais elétricos, que são reconhecidos e interpretados para ganhar algum sentido. Então eles são compreendidos e geram emoção, e por fim são armazenados.

Enquanto tudo isso está acontecendo você reconhece os sons ao seu redor, sabe qual é a temperatura do ambiente, o ângulo em que seu corpo está, os pontos de contato com o seu corpo.

Isso sem esquecer das operações que ocorrem em paralelo, que ocorrem mesmo sem você estar consciente. Você está respirando no ritmo correto, tem sua pressão sanguínea perfeitamente controlada, sua temperatura corpórea no nível exato de equilíbrio.

Seu cérebro controla tudo, absolutamente TUDO. Tudo que você pensa ou deixa de pensar, sente ou deixa de sentir, faz ou deixa de fazer, fala ou deixa de falar, e por aí vai.

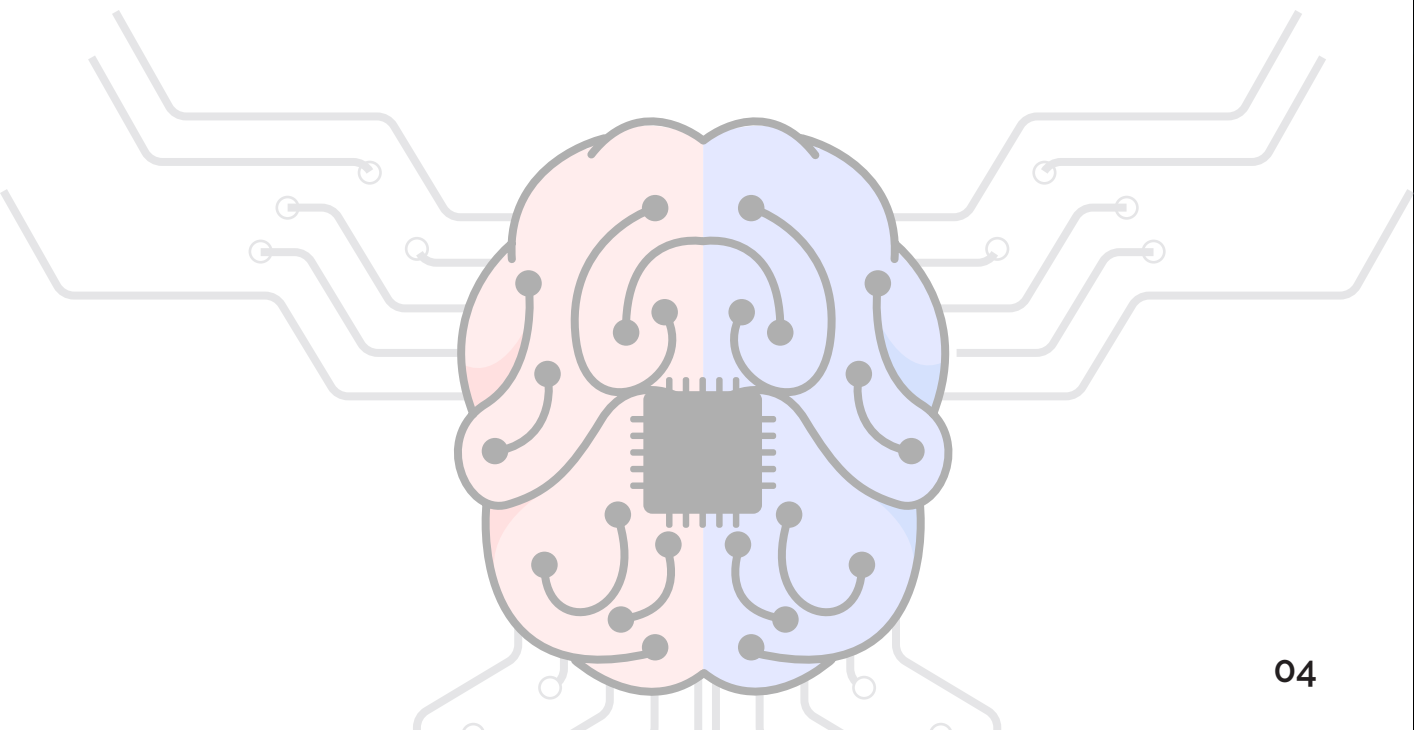
Seu nível de foco, disciplina, energia, intensidade, ou então a preguiça, procrastinação, ansiedade, e conseqüentemente os resultados que você tem na sua vida.

E ainda dizem que quando a gente não atinge nossos objetivos a culpa é: da falta de tempo, da crise, dos outros, do frio, do calor, do cachorro, papagaio...

Mas e se tivermos resultados bons? Ah não. Aí é mérito nosso.

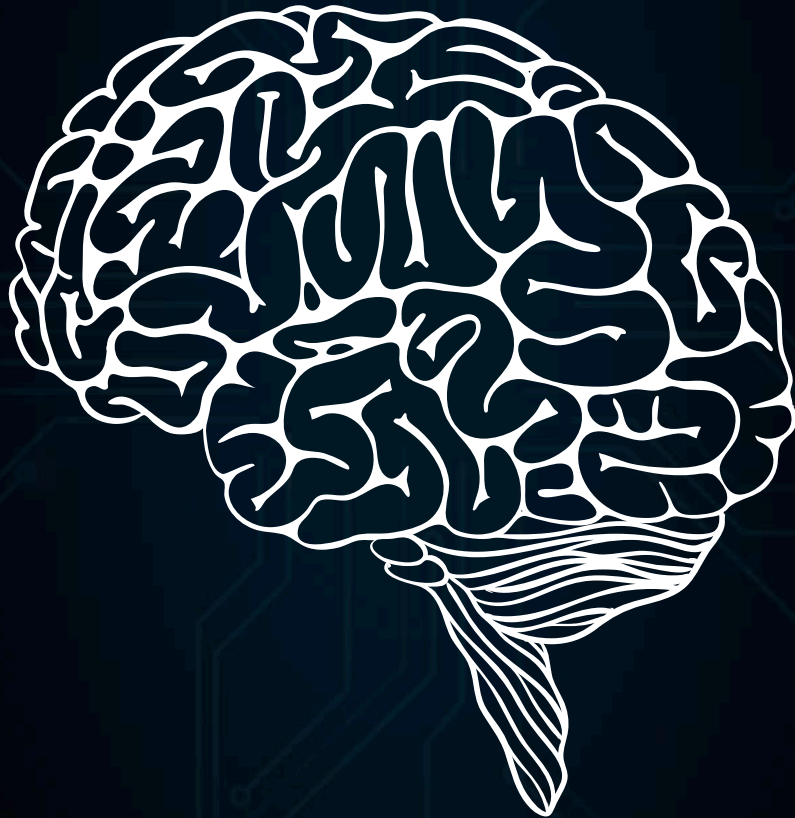
Parabéns por estar aqui. Isso mostra que você não faz parte do grupo de pessoas que coloca a culpa das coisas ruins nos outros e os louros sobre si próprio.

Só está lendo este livro quem sabe que TUDO depende de nós, e dessa máquina incrível que nos comanda.



# SINTOMAS DE UM CÉREBRO MAL PROGRAMADO

---



**Ok André, se está tudo sob o controle do nosso cérebro, quais seriam os sintomas de um cérebro mal programado?**

Sobre esses sintomas, eu diria que essa parte posso explicar com base em experiência própria. Aproveito para contar um pouco do que ocorreu comigo para nos conhecermos melhor.

Final, foi exatamente o fato de eu ter vivenciado uma vida sem programar meu cérebro, sem controle, sem sentir progresso nas áreas que eu queria, que me empurrou em uma jornada incessante para entender o que se passa dentro do nosso cérebro.

Uma jornada para a qual te convido a fazer parte através da [Jornada da Reprogramação Cerebral](#)

Após entender o seu cérebro, te garanto que vale a pena ir atrás dos seus sonhos. Não será mais uma jornada perturbada pela distração, procrastinação, preguiça e outras barreiras cerebrais que vão bloqueando nosso crescimento. Não largue seus sonhos pela vida.

Foi exatamente a partir daí que as coisas ganharam outra dimensão para mim. Finalmente eu entendia o que ocorria no cérebro, e comecei a vivenciar o que é ter foco, disciplina, energia durante o dia.

E comecei a criar empresa atrás de empresa, foram 4 no total. Coloquei de pé os projetos com os quais mais sonhava, comecei a cuidar do meu corpo tanto fisicamente como mentalmente, o tempo todo aprendendo coisas novas, tendo mais tempo livre para mim, e para as coisas que mais me importavam.

E comecei a gerar muito mais valor para as pessoas, e sentir o meu

impacto no mundo crescer dia após dia.

E as pessoas ao meu redor não só perceberam a diferença, mas perguntavam o que eu tinha feito, como eu estava fazendo tudo aquilo em tão pouco tempo.

Hoje me soa **tão óbvio** que o segredo está na nossa máquina que direciona tudo. Mas antes eu nunca tinha parado para pensar nisso, afinal a gente tem tanta coisa acontecendo ao mesmo tempo no nosso dia, não é mesmo?

Lembro claramente da minha época de trabalho no mundo corporativo. Foi uma carreira muito boa, cargo ótimo, salário de múltiplos 5 dígitos, times enormes, todos os benefícios que eu jamais poderia pedir.

Mas lembro do momento em que eu chegava em casa, sempre com a impressão de que um trator tinha passado por mim. Era tanta coisa que eu fazia ao longo do dia, tudo era urgente e problemas se acumulavam.

E eu seguia o dia resolvendo os problemas que eram mais urgentes.

Mas tinha a clara sensação de que estava sempre devendo algo para alguém, as vezes para o chefe, as vezes em casa – para minha esposa, as vezes para a família, as vezes aos amigos, as vezes a mim mesmo. Mas na maior parte das vezes, devendo a todos esses ao mesmo tempo.

E isso se repetia dia após dia. Olhando friamente, os dias quase se repetiam, e eu seguia torcendo para chegar logo no sábado. Pensando friamente: torcer para ser sábado quando se está na segunda feira é equivalente a torcer para jogar no lixo 5 dias de vida.

Pode ser um clichê, mas gosto muito da frase: *“quem mata o tempo*

*“não é assassino, mas sim suicida.”* Mata a si mesmo. E esse é o sonho de muitos, achar maneiras de acelerar o tempo para chegar logo no sábado, nas férias, no final de ano, na aposentadoria.

Mario Quintana falou mais ou menos o seguinte: “Quando se vê já são 6 horas, já é sexta feira, quando se vê já é Natal, já terminou o ano. Quando se vê nossos filhos cresceram, quando se vê já se passaram 30, 40, 50 anos.”

Bom, se essa é a consequência, como é que eu identifico isso antes, para poder corrigir? Quais são os sintomas?

## SINTOMAS

Indícios presentes no seu dia a dia, se estiverem presentes, são indicativos de um cérebro que deve ser reprogramado.

Esses indícios são os mais diversos, e em várias áreas de nossa vida, tais como:

- sentir muita preguiça
- falta de energia durante o dia
- não conseguir vencer o sobrepeso
- não conseguir aprender com velocidade
- dormir mal
- não ter paciência com as pessoas
- se distrair o tempo todo
- não lembrar de quase nada

.... A lista é quase infinita, pois tudo que fazemos ou deixamos de fazer é controlado pelo nosso cérebro.

Mas vamos passar pelos **3 principais sintomas** apontados em uma pesquisa feita com 5.137 respostas dos seguidores do BrainPower | A Academia Cerebral.



# SINTOMA 1: FALTA DE FOCO



Se você tem esse primeiro sintoma, você certamente já vivenciou a seguinte cena:

Você senta na sua mesa de trabalho para finalmente resolver um projeto, e seu plano é resolver isso em 2 horas. Você prepara tudo que você precisa, abre os arquivos importantes e.... antes mesmo de começar chega uma mensagem no celular. "A Maria! Vou responder rapidinho".

Enquanto está respondendo a mensagem aparece a notificação de uma rede social, indicando que foi postado um comentário em uma foto sua. "Poxa, é público o comentário. Deixa eu ver do que se trata". Você curte o comentário e volta para acabar a mensagem da Maria.

Nisso alguém te chama, você diz "Peraí, deixa só eu responder essa mensagem e já vou", afinal o foco agora virou a mensagem. E você acaba e vai. A pessoa queria na verdade tomar um cafezinho com você, mais 30 minutos se passaram. Durante o café, toca o telefone com um problema de um cliente.

Você sai no meio do café para resolver o problema, para isso tem que falar com a pessoa do faturamento e com a outra da logística. Ótimo, você resolve com as duas.

E precisa só mandar um e-mail para formalizar que está tudo resolvido. Quando manda o e-mail, vê que tem um e-mail do "chefe do seu chefe"...

ENFIM, você já viu onde tudo isso vai dar, não é?

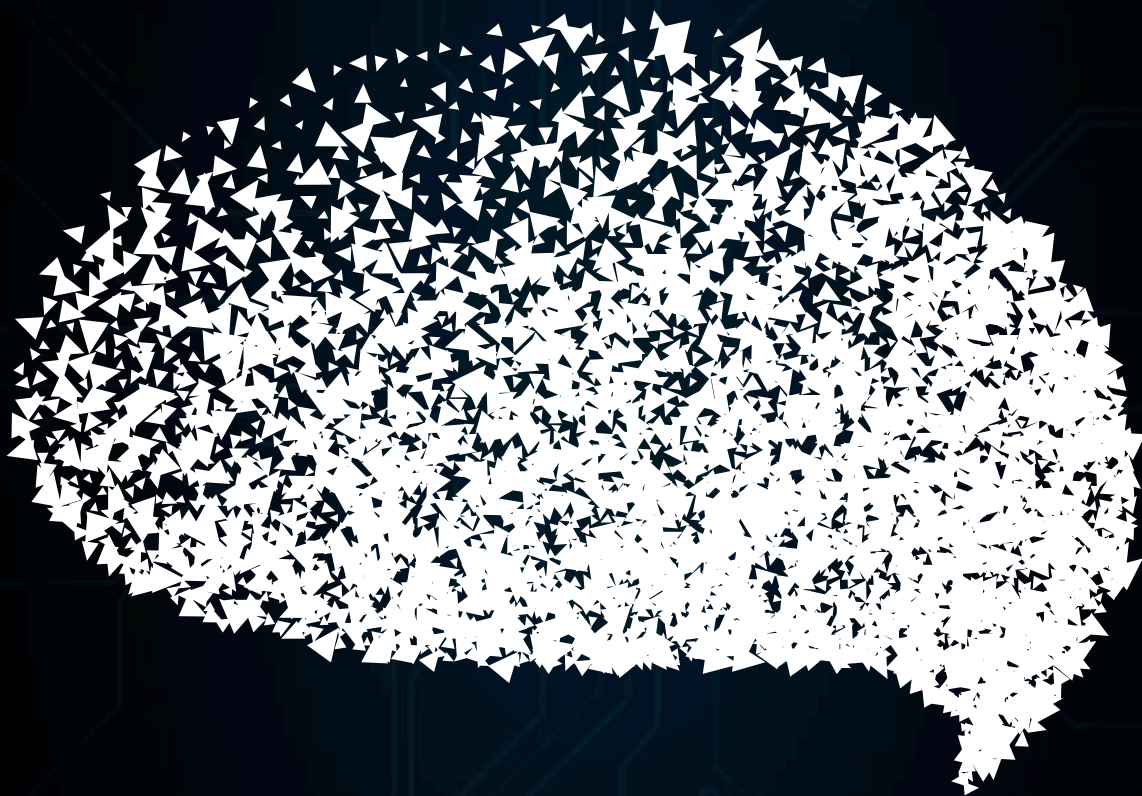
Aquele seu projeto importante ficou para depois, e depois, e depois sabe do que? De TODAS as distrações.

Mas na verdade, se você é tomado pela falta de foco elas não acabam nunca. E o depois vira nunca.

O resultado disso é que a falta de foco atinge **52.4%** das pessoas que responderam a pesquisa.



# SINTOMA 2: COMEÇO E ME DESANIMO RÁPIDO



Sabe aquela história de se inscrever na academia e nunca ir? Sabe aquela energia que você tem quando quer começar um novo projeto, mas que some depois de um tempo muito curto?

Algumas pessoas têm muitas ideias, vontades, enfim, muita *iniciativa* mas pouca *acabativa*.

As pessoas de iniciativa enxergam um futuro melhor para elas mesmas. E isso se renova a cada ideia, projeto, virada de ano: “Esse ano vai ser diferente”.

Mas logo isso passa e elas deixam de lado, pois falta algo para colocar tudo isso em prática.

Uma pena, mesmo. Milhares de ideias e soluções das mais diversas são engavetadas dia após dia. Quanta genialidade desperdiçada...

A ÚNICA chance de alguém ter resultado é tendo acabativa, que é a capacidade de concluir aquilo que foi iniciado. Afinal, iniciativa sozinha não vale de nada. Na verdade, é pior que nada, porque a pessoa se frustra por ter tantas ideias e nada virar realidade.

O resultado disso é que **48.9%** das pessoas que responderam a pesquisa começam, mas não acabam. E geralmente por falta de disciplina ou falta de motivação.

E por isso nunca atingem resultados e desperdiçam sua genialidade, e por consequência desperdiçam a chance de fazer sua vida ser diferente. A chance de ter resultados incríveis, de inspirar as pessoas ao redor, de deixar um legado no mundo.

# SINTOMA 3: NÃO CONTROLO MINHAS EMOÇÕES



Cada vez menos controlamos nossas emoções, e conseqüentemente cada vez mais somos controlados por elas.

Prova disso é a enorme quantidade de livros sobre ansiedade, estresse, preocupação, medo, arrependimento, depressão, tensão e fadiga crônica que existem por aí.

É normal ficar ansioso na véspera de uma apresentação, mas ansiedade todos os dias faz muito mal. Estresse de vez em quando é aceitável, mas diariamente libera substâncias como cortisol, que fazem um mal enorme quando presentes de forma constante.

Se irritar porque alguém te fecha quando você está dirigindo é normal, mas sair perseguindo a pessoa, buzinando e querendo se vingar mostra que tem algo errado.

O controle das emoções é fundamental em todas as áreas da vida, seja profissionalmente, nos relacionamentos, ou mesmo só entre você e você mesmo.

Sem isso nossos dias são altamente pesados e sem nenhuma produtividade, pois nossa performance é completamente comprometida.

A consequência é que **43.7%** das pessoas que responderam a pesquisa sentem essas dificuldades no dia a dia.

E ao se distrair com facilidade, não ter foco, não ter motivação, deixar as emoções tomarem conta de suas decisões e do seu dia.

Geralmente, quem precisa reprogramar o cérebro reclama constantemente de falta de tempo, sente os dias passando, e as vezes chega



até a sentir que não está fazendo nada de útil pela vida.

Visualmente está cada vez mais fácil de identificar as pessoas que estão nessa situação, você sabe como?

Como o que essas pessoas fazem ao longo dos dias não tem graça nenhuma, elas acabam tendo os melhores momentos dos seus dias em telas e visores.



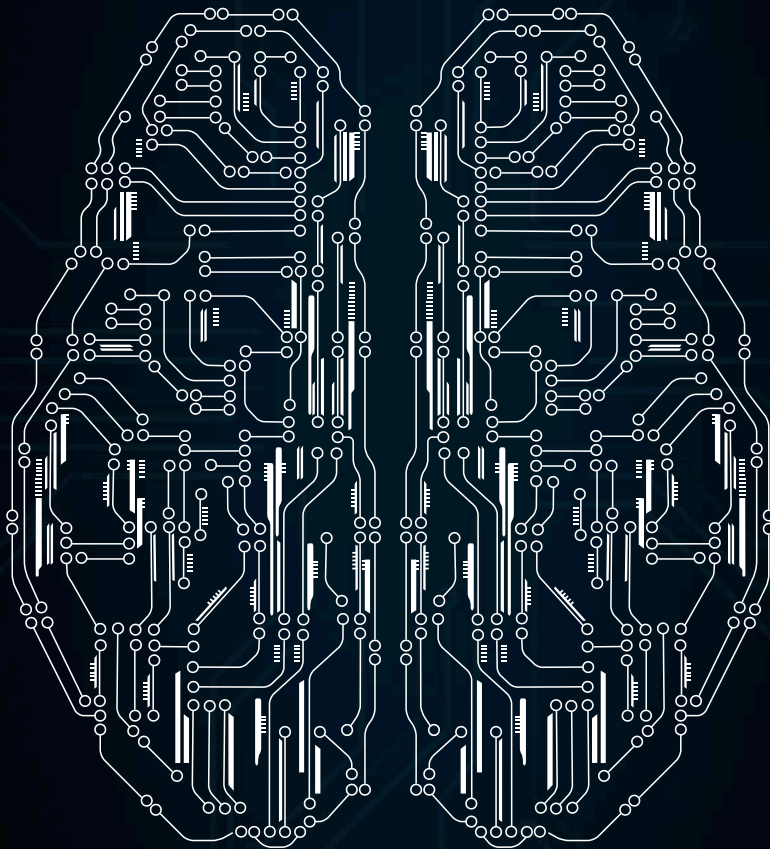
Eles são mais interessantes que a vida real. Mas apesar disso, essas mesmas pessoas costumam ter a ilusão de que algum dia algo vai acontecer e mudar tudo.

O que você acha de contarmos para elas que isso não vai acontecer?

Não é o mundo que tem que mudar, é dentro delas que tem algo errado! ;)



# POR QUE REPROGRAMAR O CÉREBRO?



## **Por que reprogramar o cérebro?**

A resposta simples seria: sair desse ciclo vicioso, negativo, e que apenas vai consumindo nosso estoque de dias.

Mas vai muito além disso. Existe um outro mundo para quem consegue controlar seu cérebro. Um mundo de muito mais foco, determinação, intensidade, e conseqüentemente muito mais resultados sendo criados, muito mais abundância.

É um tremendo desperdício de genialidade a quantidade de pessoas que tem projetos incríveis, mas nunca saem do papel.

Não só a vida da própria pessoa seria melhor, mas pense na quantidade de coisas incríveis que deixamos de ter a nossa disposição, porque alguém simplesmente não fez.

Imagine se Steve Jobs fosse preguiçoso. O mundo não seria diferente?

Tudo bem, estou falando de uma pessoa que fez muito. Mas se uma pessoa só pode mudar tudo, pense nos 7 bilhões de pessoas no planeta Terra, é muita genialidade desperdiçada. Pior que isso até, é o tempo tão curto que temos nesse planeta incrível que está sendo desperdiçado.

Agora olhe para você mesmo e reflita sobre a sua vida, como ela seria diferente se você tivesse atingido todos os objetivos que você escreveu em todas as viradas de ano? É sério, pare por um minuto antes de continuar e reflita....

Imagine se você tivesse aberto aquela empresa que você queria, ou

você precisava. Imagine se tivesse tido alta energia todos os dias no trabalho, se tivesse ido na academia com frequência.

Como seria sua vida? Seria igual?

Você seria uma pessoa com saúde melhor ou pior? Seria uma pessoa mais interessante ou menos? Com mais ou menos autoconfiança? Mais ou menos admirada? Com mais ou menos sucesso? Conta bancária mais ou menos cheia?

Pois é. Não existe milagre, os resultados em todas as áreas da nossa vida são apenas fruto de nosso controle e esforço.

E um cérebro programado corretamente gera essa energia que tanto precisamos para trazer os resultados.

Portanto, acho que a pergunta “Por que reprogramar seu cérebro” já está devidamente respondida. Mas, para que fique claro, o benefício mais visível é que você se torna uma máquina de atingir objetivos, e vai ganhando passo a passo uma autoconfiança incrível, e começa a gerar valor o tempo inteiro, impactando cada vez mais e mais pessoas e deixando um legado que você se orgulha.

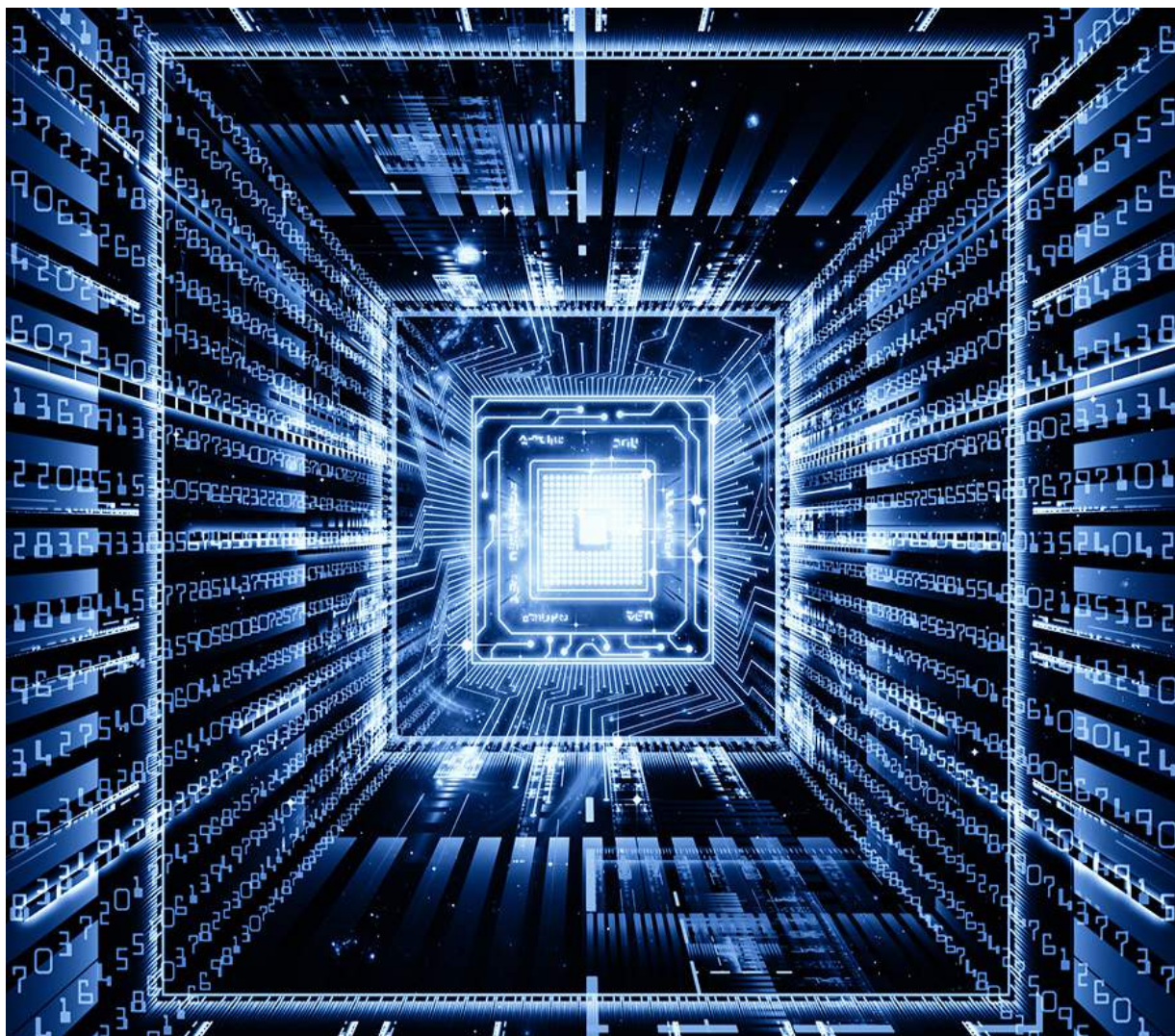
Você entra no mundo dos resultados, da alta performance, da abundância, das conquistas, e do prazer e orgulho de viver.

Portanto, você saberá que alguém realmente tem controle do seu próprio cérebro quando você encontra uma pessoa com enorme autoconfiança, foco, produtividade.

Que atinge resultados muito acima da média, com menos sacrifício

pessoal e mais velocidade. Que quando se compromete a fazer algo, não é daquelas que só começa, mas começa e termina, sem procrastinar e enrolar no meio do caminho.

E conseqüentemente consegue colher os resultados desse esforço e aproveitar com muito mais intensidade a vida.





POR ONDE COMEÇAR?



A reprogramação cerebral não é algo instantânea. Para os resultados serem profundos e duradouros, é necessário passar por um processo muito mais estruturado.

Não estou desmerecendo esse e-book, mas o propósito dele é ser apenas o primeiro passo de uma longa jornada, a [Jornada da Reprogramação Cerebral](#).

**“Uma longa jornada começa com o primeiro passo.” Lao-Tsé**

E é isso que faremos agora, daremos o primeiro passo. Portanto, a explicação de cada etapa abaixo tem a pretensão de explicar o percurso, e ao mesmo tempo trazer uma DICA para você implementar, e já começar a sentir os resultados.

Por fim, vale ressaltar que as etapas abaixo tiveram como base os módulos do programa de treinamento avançado [Re programe seu Cérebro](#).



## **ETAPA 1: Autoconhecimento**

---

**“Se você conhece o inimigo e conhece a si mesmo, não precisa temer o resultado de cem batalhas. Se você se conhece, mas não conhece o inimigo, para cada vitória ganha sofrerá também uma derrota. Se você não conhece nem o inimigo nem a si mesmo, perderá todas as batalhas...” Sun Tzu**

Muitas pessoas querem mudar porque querem mudar. Ou então porque querem ser iguais a alguma outra pessoa que admiram. Elas olham para o caminho que a outra pessoa fez e pensam: “Eu não consigo fazer isso”.

Óbvio, você não é igual aquela outra pessoa.

“Ah André, mas eu já me conheço muito bem, não preciso disso”.

Bom, esse é um pensamento errado. Uma frase de autoria desconhecida resume bem isso: “Deus nos fez de um modo em que não vemos as nossas costas, mas as outras pessoas veem!”

As pessoas de maior sucesso costumam ter coaches para analisar onde podem melhorar. Todos os anos, as maiores empresas passam por um período intenso de análise própria e do mercado antes de montar o plano do ano seguinte. Por que isso?

Primeiro, você não se conhece tanto assim, tanto que suas reações não são sempre as que você quer. Segundo, nós mudamos conforme o tempo passa.

Terceiro, olhar para si mesmo faz com que a gente preste atenção

em elementos que passavam despercebidos e fique muito mais preparado para definir como chegaremos no futuro que queremos.

Antes de começar qualquer mudança, de definir suas metas e objetivos, é fundamental uma etapa de autoconhecimento. Para descobrir seu perfil, seu modo de pensar.

E aí sim, partir para a dica #1 e definir seus objetivos e metas, assim como no vídeo Tenha metas claras - [Como METAS E OBJETIVOS mudam o seu cérebro](#)





## ETAPA 2: Preparando o cérebro

“Se você imaginar menos, menos será o que você seguramente merecerá” Debbie Millman

A mentalidade forma nossa realidade. É algo fundamental, pois ela define nossa visão de mundo, nossos pensamentos, o tamanho de nossos objetivos e conseqüentemente da nossa realidade.

Para começar algo, você precisa definir seu propósito, seus objetivos, suas metas, etc. Porém, sem trabalhar a mentalidade, esses saem de forma errada.

Um propósito errado faz com que a motivação acabe rapidamente, assim como um objetivo não aspiracional para nosso cérebro se manter engajado.

É, portanto, sem dúvida nenhuma o primeiro lugar a ser trabalhado, antes de definir o que você fará.



Além disso, a mentalidade das pessoas comuns faz com que elas tenham cada vez menos energia ao longo do dia e cheguem exaustas em casa, afinal tudo suga energia ao longo do dia.

A mentalidade correta nos faz absorver energia de TUDO que está a nosso redor, e temos o dia todo cheio de energia para continuar.

#### MENTALIDADE NORMAL

#### MENTALIDADE AJUSTADA

São vistos como problemas e drenam energia	DESAFIOS	São vistos como etapas que geram energia
A pessoa desiste	OBSTÁCULOS	A pessoa persiste
Algo a ser evitado	ESFORÇO	Parte do processo
Reage negativamente	CRÍTICAS	Aprende com elas
Sente inveja	SUCESSO ALHEIO	Busca lições

Ter um método para ajustar e controlar sua mentalidade é, portanto, mais do que essencial.

Por isso essa é a dica #2. Veja o vídeo em que falo sobre [Mindset Avançado: Cinco Perguntas Para Testar O Seu!](#), e aproveite e se inscreva no canal do Youtube para receber os vídeos do canal. Todos os dias às 19hs.



BRAINPOWER.COM.BR

**MINDSET**

**AVANÇADO**

▶ ⏪ 🔊 0:00 / 5:09

⌵ 🗣️ 📺 🖥️ 🗑️

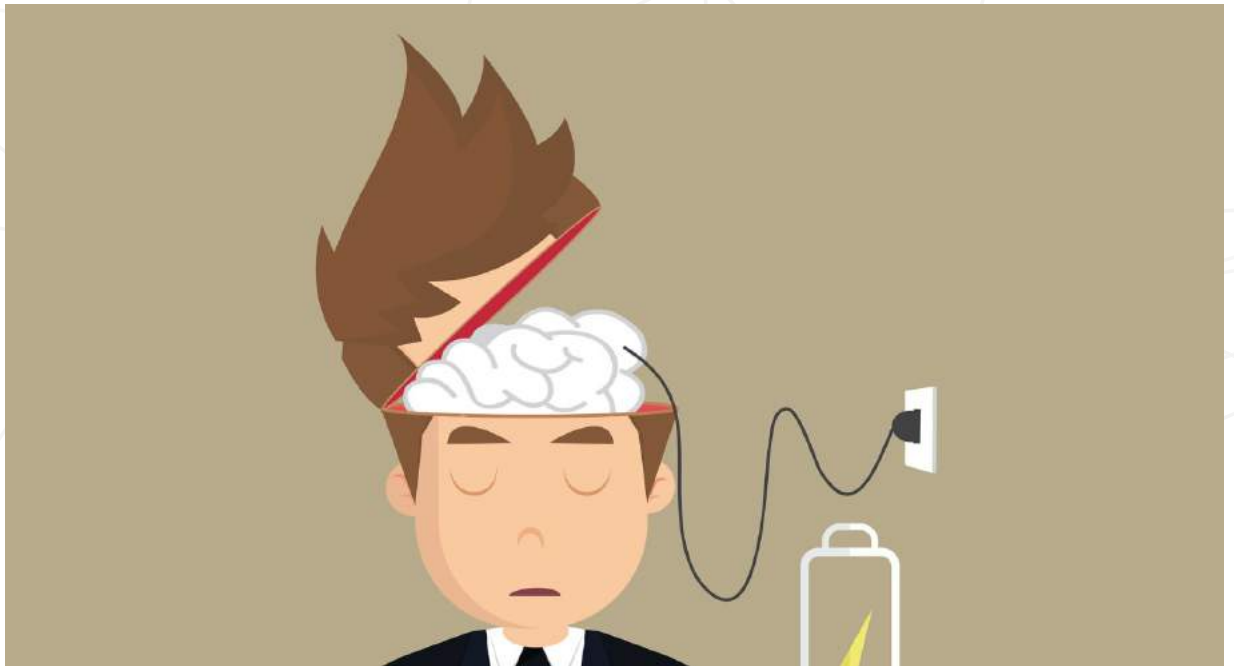
### ETAPA 3: Entender seu cérebro

A pergunta de 1 trilhão de dólares: **“Por que procrastinamos?”**

A resposta: Porque não conhecemos nosso cérebro, ponto.

Se você está dirigindo um carro manual e você acelerou muito, está forçando demais o motor, a rotação está altíssima, o que você faz? Muda a marcha, acabou o problema. Por que você faz isso? Porque você sabe como o carro funciona, e acha uma solução simples para tudo.

E o seu cérebro, quando você age de maneira diferente do que você gostaria, quando procrastina, quando sente preguiça, quando não tem foco, quando fica tímido, quando falta confiança, quando não sabe qual decisão tomar, quando.....



Nesses casos, o que você faz?

Nada! Na verdade, fazemos algo sim. Ficamos chateados. O que piora ainda mais, porque isso traz energia negativa para o processo.

O simples fato de conhecermos o cérebro já resolveria MUITO, por isso dou tanto foco a esse módulo no programa de treinamento [Re-programe seu Cérebro](#)

Geralmente não estamos 100% satisfeitos com nossa rotina, mas não temos a menor ideia do que está fazendo a gente se sentir assim. E como consequência sentimos preguiça, procrastinamos. Dentre outros.

Então, veja a dica #3 e venha conhecer [Os 3 Caminhos para Fugir da PREGUIÇA](#)



## ETAPA 4: Blindando seu cérebro

---



“Blindar”? Por que esse nome?

Pense no seu dia a dia. O que acontece no meio de uma discussão, num dia tenso, num momento de ansiedade, no momento em que algo importante sai completamente errado, num momento de fracasso? O que você faz?

Não sei você, mas quando passamos por algum problema, a verdade é que grande parte das pessoas se descontrola. Se já é ruim pelo problema, fica ainda pior porque elas deixam de estar em condições de resolvê-lo. E tudo isso cria uma espiral negativa.

Mas uma parte das pessoas sabe continuar centrada, não é verdade? Não admiramos as pessoas assim?

As pessoas que mais crescem no mundo corporativo, as que se dão melhor com as pessoas ao redor, as que conseguem encantar as pessoas, essas pessoas tendem a ter esse autocontrole.



E porque elas conseguem isso? Porque ao longo da vida tiveram momentos que as deixaram mais preparadas, e isso pode ser replicado através de exercícios direcionados exatamente para esse fim.

E a meditação é um dos exercícios mais poderosos para isso. Pode ser feita de diversas maneiras e para diversos propósitos.

Então vamos para a dica #4, o que eu considero [O Mais Surpreendente Tipo De MEDITAÇÃO Para Me Isolar do Mundo](#)



## ETAPA 5: Quebrando seu padrão

Todas as pessoas têm padrões mentais, valores e crenças que são positivos, mas também MUITOS que as impedem de ir para o próximo nível.

Vivemos inúmeras experiências ao longo da vida, e nesse processo crescemos e amadurecemos. E na medida em que o tempo vai passando, vamos criando visões específicas sobre as coisas ao nosso redor. Esse processo se inicia com força na infância, mas segue por toda a vida.

O modo por meio do qual percebemos, avaliamos e interagimos com as pessoas e com a vida, é resultado de padrões mentais, que são crenças assimiladas que condicionam nossas ações, decisões e escolhas.

São esses fatores que nos impulsionam para uma vida que controlamos, ou para uma vida sem controle.

E conseqüentemente a vida vai se desenrolando, dia após dia. E pode fazer com que o tempo tenha um efeito perverso nas nossas vidas. Veja a dica #5 com [O Efeito do Tempo](#)





E até aqui, a etapa 5, você já terá desmontado a maneira como seu cérebro funcionava, seu software mental antigo já não mais estará presente.

Neste momento é a hora de instalar uma nova programação.

No programa de treinamento Reprograme seu Cérebro, é o momento em que se iniciam as etapas 6, 7 e 8, e são as três etapas finais.

Nelas se encontram os elementos chave para a reprogramação cerebral propriamente dita.

Se você percebeu o nível de transformação que você terá no seu dia com a reprogramação cerebral, com muito mais foco, produtividade, assertividade, controle das suas ações e emoções, então você está correto.

Um cérebro programado tem todo esse potencial mesmo, te deixando uma pessoa muito mais autoconfiante, pois você sabe que pode estabelecer objetivos porque você irá atingi-los, com muita energia e intensidade no processo, deixando você e as pessoas a seu redor impressionadas com o nível de resultados que você está atingindo.

Te garanto, isso sera transformador para você. Geralmente marca um ponto de inflexão nas pessoas que doam seu tempo a assistir as aulas gratuitas com atenção.

Não deixe de participar da [Jornada da Reprogramação Cerebral](#), ela ocorre apenas uma vez a cada ano. ;)

Te aguardo por lá.

# DESEJO UMA VIDA DE MUITO IMPACTO!

CONTE COMIGO E COM O BRAINPOWER  
#NOBRAINNOGAIN

