

CANSEI!

**O QUE FAZER PARA
MUDAR E SAIR
DESSA VIDA
CANSADA**

GELSON KOCHI

CANSEI!
O QUE FAZER PARA
MUDAR E SAIR
DESSA VIDA
CANSADA

Gelson Kochi

1ª Edição

São Paulo

2020

Copyright © 2020 by Gelson Kochi

Todos os direitos reservados, inclusive o direito de reprodução total ou parcial em qualquer meio.

A mudança não é um ponto de chegada.

A mudança é o caminho.

Sumário

INTRODUÇÃO	8
ACORDANDO	11
O jogo da vida	12
O mito da caverna de Platão	13
O mundo foi feito para você não questionar	14
A prisão chamada vida cansada	16
O que você fala para o seu amigo?	17
O que você irá dizer antes de partir?	18
Ter consciência é o começo	19
Ter medo é normal	20
O questionador anseia por mudança	21
A mudança é o caminho	22
Sobre a mudança	23
Sobre o que não é a mudança	24
O caminho é longo	25
Não espere pelo momento EURECA	26
O ponto de virada só é visto pelo retrovisor	27
O primeiro passo é tirar as B.O.S.T.A. do caminho	28
Primeira B.O.S.T.A.: “Estude, faça faculdade, arrume um emprego, se aposente”	29
Segunda B.O.S.T.A.: “Você não é inteligente para tentar outra coisa”	30
Terceira B.O.S.T.A.: “Eu não sou criativo”	31
Quarta B.O.S.T.A.: “Eu não tenho tempo”	32
Quinta B.O.S.T.A.: “Eu não tenho mais idade para mudar”	33
Conheça o seu pior inimigo: o cérebro primata	34
O cérebro primata só quer o seu bem	35
O cérebro primata não gosta de mudanças	36
O cérebro primata é preguiçoso	38
O cérebro primata é o Bully	39
SE PREPARANDO	40

O esforço que ninguém deseja	41
A única forma de sair desse buraco	42
Fugindo da briga	44
Começando a correr	45
O Poder do Hábito	46
Comece pequeno	48
MVH – o menor hábito viável	49
Porque começar com a leitura	50
Fortalecendo o cérebro	51
O cérebro é o nosso principal ativo	52
Brain Fog é a mente cansada	53
Aprenda a ler mais	54
Tenha argumentos para discutir com o cérebro primata	55
Como ler mais livros	56
Como ler 50 livros por ano	57
Controle a criança mimada	59
Comece pequeno	60
B.O.S.T.A. sobre meditação	61
Sono, o seu pior pesadelo	62
Nos adaptamos ao sol	63
A tecnologia prejudica o ciclo do Sono	64
Hábitos para melhorar o sono	65
B.O.S.T.A. sobre o sono	67
Você precisa de energia	68
A indústria alimentícia descobriu o cérebro primata faz muito tempo	69
O experimento do bolo de chocolate	70
Quando você come é importante	71
B.O.S.T.A. sobre a alimentação	73
Cuide das suas bactérias	74
Uma parceria que deu certo	75
Não mate todas as bactérias	76
Tenha uma boa relação com as suas bactérias	77

Não tem como fugir da alimentação	78
Estamos fazendo tudo errado	79
Lista de compras	80
Não fomos feitos para ficar parados	81
Apenas ande	82
O verdadeiro benefício dos exercícios	83
Use o tempo e a energia para encontrar um caminho	84
Pare de procurar um propósito	85
A geração com propósito é a geração depressiva	88
Por onde começar?	89
Propósito não paga as suas contas	91
O segredo é controlar os gastos	93
Aprenda a investir o seu dinheiro	95
O melhor jeito de aprender é começar	96
Desculpe, mas você não vai ficar rico rápido	97
O poder dos juros compostos	98
Continue se preparando, sempre	99
ENCARANDO A REALIDADE	100
O mundo está contra você	101
Quebre a Resistência	102
A Resistência é a voz do seu cérebro primata	103
Crie uma rotina	104
Vença a manhã, vença o dia!	105
Aprenda a priorizar	107
O belo ensinamento de Warren Buffett que não é de Warren Buffett	108
Você precisa falar mais NÃO	109
Não espere o momento ideal	110
Não gastar o tempo planejando não é o mesmo que não ter um plano.	111
O cérebro racional venceu	112
Você dominou o cérebro primata	113
Comece!	114
Faça o trabalho	115

Não perca o ponto	116
Seja feliz	117
BIBLIOGRAFIA	118

INTRODUÇÃO

Desde a nossa infância fomos condicionados a seguir roteiros. Na escola, aprendemos que temos dias certos para cada atividade e horários pré-determinados. Aprendemos que quando alguém de maior autoridade fala, precisamos obedecer e, de preferência, não questionar. Aprendemos que temos apenas uma resposta certa para os problemas e precisamos seguir determinados passos para chegarmos nela.

Precisamos fazer uma boa faculdade. Infelizmente, apenas alguns são privilegiados e conseguem vaga nas melhores faculdades. Quem não conseguiu é porque não está habilitado e está fadado a cargos que não irão pagar tão bem.

Após a formatura, estamos aptos a conseguir um bom emprego. Garantia de uma estabilidade. Trabalhamos bem para não sermos mandados embora. Aposentamos com um bom plano de previdência que conseguimos com tantos anos de trabalho e engolindo muitos sapos. Tudo para que possamos desfrutar bem da nossa aposentadoria.

Agora com 60 anos, ou mais se depender das leis trabalhistas, praticamente chegamos à parte final do roteiro. Se passarmos bem por todas as etapas anteriores, podemos aproveitar. Conseguimos. Talvez não tenhamos tanta saúde porque trabalhamos feito uns condenados, talvez não tenhamos mais tempo para aproveitar com os nossos filhos, pois eles já cresceram e estarão vivendo as próprias vidas. Talvez não tenhamos guardado tanto dinheiro quanto esperávamos. Mas tentamos, seguimos corretamente as regras e podemos nos considerar vencedores.

OU

Talvez você se deu conta que esse roteiro foi escrito por alguém lá atrás e não faz mais o menor sentido.

Muito provavelmente você está no meio desse roteiro e uma voz lá no fundo da sua mente diz “Será que a vida tem que ser assim? Estamos presos nesse ciclo?”.

Mas você está tão cansado e lembra-se daquela conta que precisa pagar no fim do mês que resolve ignorar essa voz. “Pare de pensar besteira e volte a trabalhar!” é a sua resposta.

Por algum tempo, essa foi a minha rotina. Até o dia que falei “CANSEI! O que eu preciso fazer para mudar a minha vida?”.

Em 3 anos, comecei a mudar alguns hábitos em busca de respostas. Passei a ler de 10 livros por ano a 50 livros. Comecei a escrever um blog. Pedi demissão do emprego que estava há 13 anos. Tirei um ano sabático com a minha família. Estive presente numa fase crucial do desenvolvimento do meu filho de 3 anos e na gravidez do meu segundo filho. E escrevi esse livro.

Mas o mais importante é que consegui refletir sobre essa vida louca que levamos e que fomos treinados a seguir. Descobri que esse desconforto não era só meu, mas também de um grande número de pessoas e se você pegou esse livro para ler é porque também faz parte desse grupo.

O objetivo do livro é trazer algumas verdades sobre o que você precisa fazer para mudar e sair dessa vida cansada. Algumas verdades doloridas que precisam ser ditas e que poucas pessoas falam.

Algumas verdades que gostaria de ter escutado quando comecei tudo isso. Verdades que foram sendo construídas através de livros que li e de discussões com pessoas que também estavam nessa mesma situação.

O objetivo é trazer as principais barreiras dessa caminhada e algumas dicas para que você não precise reinventar a roda.

Espero que ao término da leitura, você tenha refletido sobre os seus medos, sobre seus hábitos e sobre seu propósito. E acima de tudo, que você tenha começado algo, que tenha dado o primeiro passo para a mudança. Que não tenha ficado apenas em pensamentos e ideias. Porque a mudança só acontece quando você sai da inércia, quando você entra em ação.

O que eu não prometo é uma fórmula mágica. Uma receita de como ter sucesso. Porque isso não existe.

Esse é um caminho incerto, que ainda não foi escrito, porque não queremos seguir um roteiro pré-determinado, cheio de regras e castigos. Queremos escrever o nosso próprio roteiro.

Será de longe muito mais difícil do que seguir a vida nos moldes normais. Será desafiador. Será desconfortável. Será uma das escolhas mais difíceis da sua vida. Mas garanto que valerá a pena.

Como disse Jerzy Gregorek: “Escolhas difíceis, vida fácil. Escolhas fáceis, vida difícil”.

ACORDANDO

“Conhecer a si mesmo é o começo de toda a sabedoria”

– Aristóteles

O jogo da vida

Você passa a semana inteira pensando no final de semana, o começo da semana parece levar séculos de tão longe que está do sábado. Na quinta-feira, a ansiedade e a animação já tomam conta, falta apenas sexta-feira. Fim do expediente. Aleluia! Chegou o fim de semana!

A semana foi tão cansativa que você só pensa em descansar, acordar perto do almoço. Se alimentar bem, tomar uma cerveja e relaxar de tarde. Talvez sair um pouco para descontrair, ver um filme, uma série e deixar o dia passar.

Não tem nenhum problema em ter esse plano para o final de semana. Afinal, merecemos um descanso.

O problema é quando isso se repete em todos os finais de semanas. Passam meses, passam anos e você está nesse ciclo. A única coisa que muda são as séries que você assiste.

Então você percebe que apenas o final de semana não basta para descansar. É quando seus planos ficam mais ambiciosos. Agora você não vê a hora das merecidas férias!

Você virou viciado em férias, seu hobby é viajar. Mas quem não gosta de viajar?

Você passa 230 dias úteis trabalhando com afinco para aproveitar os 30 dias de férias.

Será que não tem como ser melhor do que isso?

Será que só ganhando na mega-sena poderemos aproveitar melhor a vida?

Será que esse é o jogo da vida?

O mito da caverna de Platão

O famoso filósofo grego Platão, em sua obra “A República” fala de um cenário onde pessoas estão acorrentadas dentro de uma caverna, nasceram e vivem assim.

As únicas coisas que enxergam são sombras de pessoas e objetos se movendo na parede da caverna. Elas conseguem ouvir os sons e as vozes dessas pessoas. Portanto, a realidade delas são as sombras.

Elas nunca viram outras pessoas e nenhum objeto. Elas associam as vozes às sombras. Se elas nunca saírem da caverna, passarão a vida achando que essa é a realidade.

Ninguém que conseguiu se livrar voltou para falar que existe um mundo diferente fora da caverna, que as sombras são visões distorcidas da realidade.

A nossa vida cansada é a nossa caverna.

A diferença é que nas férias podemos sentir um pouco da realidade, por isso nos sentimos tão bem.

Mas sem saber como prolongar esse sentimento, acabamos voltando para a nossa caverna, pois lá é sempre mais seguro.

O mundo foi feito para você não questionar

Yuval Harari nos faz refletir com seu livro “Sapiens - Uma Breve História da Humanidade” sobre como a criação de leis e até da educação foram essenciais para a construção de cidades na história da humanidade.

Foi através desses instrumentos que as pessoas com poderes conseguiram controlar a grande população, a massa de manobra.

Pense como seria difícil se as pessoas sempre questionassem as decisões de quem detinha o poder.

A nossa educação é baseada na Era Industrial, onde os donos de fábricas precisavam de mão de obra qualificada como força de trabalho. Não para pensar.

Siga as regras, aprenda a fazer a sua função e não questione.

Com o tempo fomos ficando bons nisso, basta olhar a diferença entre uma criança de 3 anos e um adolescente. A criança questiona praticamente tudo.

Por que o céu é azul? Por que precisamos tomar banho? Por que o pássaro voa?

O adolescente fala: Aham, Legal, Não!

Aprendemos a parar de questionar.

Começamos com os pais, que cansados de tanto trabalhar, preferem não responder as perguntas das crianças. Preferem responder com um “Não sei filho!” ou “Porque sim!”.

Com o tempo, as crianças aprendem que não faz sentido questionar. Tudo é porque sim.

Na escola, não é diferente, mas como os professores se sentem obrigados a dar uma resposta, a represália é através da linguagem corporal. Ou através dos amigos mais “maduros” que já aprenderam que questionar é errado.

No mundo corporativo isso se torna praticamente um crime. Questionar o seu chefe é motivo de demissão. Melhor fazer errado do que questionar.

Se quiser se dar bem nesse mundo, melhor não questionar.

A prisão chamada vida cansada

O dia começa com o despertador te assustando, você levanta com aquela impressão que tirou apenas um cochilo.

Meio grogue, vai fazer o café da manhã, ainda nem despertou direito. Abre a geladeira e esquece o que estava procurando.

Come algo correndo, arruma-se, ajuda os filhos a se prepararem para mais um dia, estressa-se porque eles fazem tudo em um ritmo mais lento.

Na hora de sair, não sabe se trancou a porta e precisa voltar para verificar. No caminho do trabalho, lembra que tinha uma conta atrasada para pagar.

Começa a trabalhar, mas é tanta coisa para resolver que já te dá uma dor de cabeça. Vai falar com um colega sobre algum projeto e com tanta coisa para pensar, perde a linha de raciocínio.

Precisa se concentrar para entregar aquele relatório, mas qualquer ruído em volta é motivo para distração. No final do dia, parece que seu cérebro está derretendo.

A única coisa que você quer é sentar no sofá e desligar a mente.

No caminho de casa, sua pálpebra começa a tremer, sensação incômoda que não passa e te deixa mais irritado. Em casa, está tão cansado que não consegue fazer mais nada além do essencial, comer, tomar banho e por os filhos para dormir.

Vai para a cama sem energia e acorda no dia seguinte assustado com o despertador. Um dia após o outro.

Não temos tempo para pensar em como mudar a vida, estamos presos nessa esteira de alta velocidade.

Estamos presos na vida cansada.

O que você fala para o seu amigo?

Quando você encontra algum amigo depois de um ano e ele faz aquela pergunta padrão:

- Como anda a vida? O que fez de bom esse ano?

Provavelmente a resposta será:

- Ah o de sempre. Nada muda!

UM ANO! Você viveu UM ANO e não tem nada de novo para contar?

Você não viveu um ano, você passou por mais um ano.

Essa é a VIDA CANSADA.

O que você irá dizer antes de partir?

No livro “Antes de partir: Os 5 principais arrependimentos que as pessoas têm antes de morrer”, Bronnie Ware, uma enfermeira que cuidava de pacientes terminais, listou os 5 principais arrependimentos que as pessoas têm antes de morrer :

“Eu gostaria de ter tido a coragem de viver uma vida fiel a mim mesmo”.

“Eu gostaria de não ter trabalhado tão duro”.

“Eu gostaria de ter tido coragem de expressar meus sentimentos”.

“Eu gostaria de ter mantido contato com meus amigos”.

“Eu queria ter sido feliz”.

A maioria das pessoas compreende no fim da vida que não vale a pena viver a vida que os outros escreveram para você.

Compreendem que ficaram tanto tempo na esteira da vida cansada que se esqueceram de aproveitar o que a vida tem a oferecer.

Compreendem que faltou coragem para mudar.

O que você irá dizer antes de partir?

Não deixe para se arrepender lá na frente.

Infelizmente a vida é curta e frágil.

Mude agora!

Como escreveu Jim Rohn: “Se você não gosta de como as coisas são, mude. Você não é uma árvore!”.

Ter consciência é o começo

Se você pegou esse livro para ler, você já deu o start.

Como disse Morpheus a Neo, quando ele entra na Matrix:

“Está aqui porque sabe de uma coisa. Uma coisa que não sabe explicar, mas você sente. Você sentiu a vida inteira que há algo de errado com o mundo. Você não sabe o que é, mas está ali como uma farpa em sua mente, deixando-o louco.”

Lá no fundo, você tem a consciência de que a vida pode ser mais produtiva do que viver planejando suas férias. Isso já é mais do que a grande maioria das pessoas.

A consciência é a faísca para iniciar o fogo da curiosidade.

Você sabe que tem uma saída, só não sabe se é possível sair.

Só não sabe como sair.

Ainda.

Ter medo é normal

Todos nós temos medo. Faz parte do nosso instinto.

Temos medo do desconhecido.

Temos medo da mudança.

Seguir o grupo sempre foi o mais seguro, seguir o caminho trilhado é sempre mais fácil do que abrir novos caminhos.

Mas pode ter certeza que esse sentimento de mudança está cada vez mais forte nas pessoas.

Uma onda de pessoas está questionando o roteiro que nos entregaram. Está questionando a própria vida.

Se você também é um desses questionadores.

Seja bem vindo!

O questionador anseia por mudança

O problema do questionador é querer que a mudança aconteça logo.

O questionador tem pressa, tem energia, tem vontade.

Não aguenta mais viver num mundo que não parece justo ou que parece sem sentido.

Se pudesse, mudaria amanhã.

Se pudesse, mudaria agora mesmo.

Mas essa ansiedade por mudança pode ser uma grande armadilha.

Porque a mudança não acontece da noite para o dia.

A mudança é o caminho

A mudança não é um estado, não é o resultado final.

Você não vai chegar a um lugar feliz e ficar sentado lá sem trabalhar, ganhando dinheiro.

A mudança também não é praticar um hobby para sempre sem se preocupar com dinheiro. Vivemos no mundo real.

A mudança é como você leva a sua vida. É viver fazendo algo que está alinhado com seus valores e propósito. É estar sempre consciente das suas escolhas.

A mudança é ter liberdade para falar NÃO.

É poder fazer as suas próprias escolhas em vez de seguir o roteiro dos outros.

A mudança é ter liberdade para fazer o que te faz feliz. É ter mais tempo.

A mudança é ter disposição para acordar e encarar o dia. É aproveitar o momento com quem você mais ama.

A mudança não é um ponto de chegada. A mudança é o caminho.

Sobre a mudança

A mudança é sobre entender nossas próprias barreiras e nossos comportamentos.

A mudança é sobre criar novos hábitos para ter mais tempo disponível na vida.

A mudança é sobre ter mais disposição e energia para conseguir construir nossos próprios caminhos.

A mudança é sobre construir o seu propósito através da prática.

A mudança é sobre ter coragem para seguir acreditando no caminho mesmo quando todos à sua volta dizem o contrário.

A mudança é sobre conseguir a sua liberdade.

Sobre o que não é a mudança

A mudança não é para você largar o seu emprego atual e entrar em outro emprego que você também irá odiar.

A mudança não é sobre ganhar dinheiro apenas pelo dinheiro.

A mudança não é sobre ficar rico da noite para o dia.

A mudança não é para quem acha que é vítima da vida.

A mudança não é para quem quer resultado sem esforço.

A mudança não é para os fracos.

O caminho é longo

A mudança é um processo lento.

Pense quando você aprendeu a ler, a andar de bicicleta, a dirigir, a fazer macros no Excel.

Tudo isso levou tempo, porque algo tão importante como a mudança da sua vida não levaria?

A mudança é profunda.

Você irá mudar seus hábitos para uma vida mais produtiva, mais alinhada com os seus valores.

Você irá descobrir como ser mais inovador no trabalho, identificar uma área da empresa que tem mais a ver com os seus objetivos, começar um novo hobby, criar um projeto paralelo.

A mudança não precisa ser gigantesca.

A mudança não precisa mudar o mundo.

A mudança precisa tornar a sua vida mais plena.

A caminhada é longa.

Gostou?

Compre agora a versão completa no site da Amazon.

[Clique aqui](#)



Se você vive cansado, estressado com o trabalho, sem energia para brincar com seus filhos e sem motivação para melhorar a sua saúde, “Cansei! O que fazer para mudar e sair dessa vida cansada” mostra como tudo isso tem a ver com o nosso cérebro primata e ensina como quebrar esse ciclo vicioso, eliminando barreiras mentais e criando hábitos que te ajudarão a ter uma vida mais produtiva, criativa e intencional. Para você aproveitar mais os momentos com quem você ama e fazer atividades que realmente te dão prazeres.

Veja o que os leitores estão falando:

5,0 de 5 estrelas Saindo da zona de conforto

Já li alguns livros como o Poder do Hábito, Milagre do Amanhã e alguns outros livros os quais falam da importância da rotina e disciplina. Mas confesso que esse livro "CANSEI: o que fazer para mudar e sair dessa vida cansada" me fez entender um pouco mais de como a ausência de hábitos e rotinas nos paralisam para alcançarmos o que desejamos. Li o livro em 5 dias e fiz várias anotações! Super indico a todos que desejam sair da sua zona de conforto pois nos faz repensar e nos questionar sobre padrões que seguimos sem nos questionarmos o quão efetivos são. Parabéns ao autor Gelson Kochi por explorar temas de extrema relevância de uma forma tão amigável!

5,0 de 5 estrelas Motivador!

Que livro incrível. Leitura fácil e com muito aprendizado, o Gelson conduz o raciocínio para conquistar uma vida com mais presença, liberdade e autonomia de uma forma muito gostosa e completa, discorrendo com muita propriedade sobre crenças e bloqueios mentais, saúde e hábitos para conquistar clareza mental, consistência para criar propósito, sem deixar de fora a segurança financeira para se viver. Apesar de um livro simples, deixa bem claro que nada é fácil mas dá a dica de quais são as ferramentas necessárias para se atingir a própria felicidade, com muita maturidade.

5,0 de 5 estrelas Cansei, e agora? Acorde, Se Prepare e Encare a Realidade!

Leitura fluida e instigante, chega a surpreender como reflete nossos pensamentos e emoções, mas não se engane, não é uma leitura fácil não! O livro nos faz encerrar nossas "desculpas" e B.O.S.T.A.S. (Barreiras Ocultas Sedimentadas Te Atrapalhando), e isso nunca é fácil. Mas com certeza nos faz refletir bastante e buscar iniciar, mesmo que com pequenos passos no início, sair da nossa zona de conforto.

Compre agora a versão completa no site da Amazon. [Clique aqui](#)

BIBLIOGRAFIA

LEIA MAIS LIVROS!

Deixo aqui uma lista de livros que influenciaram todo o pensamento do livro. Recomendo a leitura de todos eles. Com link para o site da Amazon.

Para mais dicas de livros: www.lermaislivros.com

Barreiras Mentais

- O código da mente extraordinária, de Vishen Lakhiani (Figurati, 2018) <https://amzn.to/3zIYyYW>
- Os quatro compromissos: O livro da Filosofia Tolteca- Um guia prático para a liberdade pessoal, de Don Miguel Ruiz (Best Seller, 2020) <https://amzn.to/3x05xL6>
- Desperte o seu gigante interior: Como assumir o controle de tudo em sua vida, de Tony Robbins (Best Seller, 2017) <https://amzn.to/3xKat6P>

Questionadores

- Originais: Como os inconformistas mudam o mundo, de Adam Grant (Sextante, 2017) <https://amzn.to/3gIeEKR>
- Tribos: Nós Precisamos que Vocês Nos Liderem, de Seth Godin (Alta Books, 2018) <https://amzn.to/35HcYuG>

Mentalidade

- Mindset: A nova psicologia do sucesso, de Carol Dweck (Objetiva, 2017) <https://amzn.to/3xFmoD5>
- Can't Hurt Me: Master Your Mind and Defy the Odds, de David Goggins (Lioncrest Publishing, 2018) <https://amzn.to/3vHEG1T>
- Mastery: The Keys to Success and Long-Term Fulfillment, de George Leonard (Plume, 1992) <https://amzn.to/3cXhJob>
- O obstáculo é o caminho: A arte de transformar provações em triunfo, de Ryan Holiday (Bicicleta Amarela, 2015) <https://amzn.to/3qj16sg>
- Cartas de um Estoico, Volume I, de Sêneca <https://amzn.to/3gK59Li>
- Relentless: From Good to Great to Unstoppable, de Tim Grover (Scribner Book Company, 2014) <https://amzn.to/3wN0uh3>
- Mais forte do que nunca, de Brené Brown (Sextante, 2016) <https://amzn.to/35Iwt6d>

Hábitos

- O poder do hábito, de Charles Duhgg (Objetiva, 2012) <https://amzn.to/3wRIBin>
- Hábitos Atômicos: um Método Fácil e Comprovado de Criar Bons Hábitos e se Livrar dos Maus, de James Clear (Editora Alta Life, 2019) <https://amzn.to/3xIjFsq>
- Ferramentas dos Titãs, de Tim Ferris (Intrínseca, 2018) <https://amzn.to/3j7Ffmp>

- Tribe of Mentors: Short Life Advice from the Best in the World, de Tim Ferris (Houghton Mifflin Harcourt, 2017)
<https://amzn.to/2SjDrvx>
- Limitless: Upgrade Your Brain, Learn Anything Faster, and Unlock Your Exceptional Life, de Jim Kwik (Hay House Inc, 2020) <https://amzn.to/3zNI8yj>
- Trabalhe 4 horas por semana, de Tim Ferris (Planeta, 2016)
<https://amzn.to/3vI1IsB>
- The Art of Learning: An Inner Journey to Optimal Performance, de Josh Waitzkin (Free Press, 2007) <https://amzn.to/3qhh2eC>
- O poder da alta performance: Os hábitos que tornam as pessoas extraordinárias, de Brendon Burchard (Objetiva, 2018)
<https://amzn.to/3zM8MYB>
- De onde vêm as boas ideias, de Steven Johnson (Zahar, 2011)
<https://amzn.to/3x0GVIP>

Cérebro

- Rápido e devagar: Duas formas de pensar, de Daniel Kahneman (Objetiva, 2012) <https://amzn.to/3d3H5k9>
- Sapiens - Uma Breve História da Humanidade, de Yuval Harari (L&PM, 2015) <https://amzn.to/2SgmCS0>
- Change Your Brain, Change Your Life (Revised and Expanded): The Breakthrough Program for Conquering Anxiety, Depression, Obsessiveness, Lack of Focus, Anger, and Memory Problems, de Daniel Amen (Harmony, 2015) <https://amzn.to/3qgUIHC>
- Incognito: The Secret Lives of the Brain, de David Eagleman (Vintage Books, 2012) <https://amzn.to/3vNXGPq>

- *Animal Spirits: How Human Psychology Drives the Economy, and Why It Matters for Global Capitalism*, de George Akerlof (Princeton University Press, 2010) <https://amzn.to/3xJc11g>
- *Previsivelmente Irracional*, de Dan Ariely (Sextante, 2020) <https://amzn.to/3xFUQ0j>

Meditação

- *10% Mais Feliz*, de Dan Harris (Sextante, 2015) <https://amzn.to/2STWPPV>
- *A Ciência da Meditação - Como transformar o cérebro, a mente e o corpo*, de Daniel Goleman (Objetiva, 2017) <https://amzn.to/3gMzvwm>
- *Por que o budismo funciona*, de Robert Wright (Sextante, 2018) <https://amzn.to/3d3hmIz>

Sono

- *Por que Nós Dormimos. A Nova Ciência do Sono e do Sonho*, de Matthew Walker (Intrínseca, 2018) <https://amzn.to/3qfHPrX>
- *Sleep Smarter: 21 Essential Strategies to Sleep Your Way to A Better Body, Better Health, and Bigger Success*, de Shawn Stevenson (Rodale Books, 2016) <https://amzn.to/35PCn5r>

Alimentação e Exercícios

- *Bulletproof: A dieta à prova de bala: Recupere a energia e a concentração e faça um upgrade em sua vida*, de Dave Asprey (Bicicleta Amarela, 2016) <https://amzn.to/2STffjO>

- Vire o jogo!, de Dave Asprey (HarperCollins Brasil, 2019) <https://amzn.to/3gNsCLw>
- 4 horas para o corpo, de Tim Ferris (Intrínseca, 2012) <https://amzn.to/3d2pIAi>
- The Circadian Code: Lose Weight, Supercharge Your Energy, and Transform Your Health from Morning to Midnight, de Satchin Panda (Rodale Books, 2018) <https://amzn.to/3qj0Ae3>
- 10% Humano, de Alanna Collen (Sextante, 2016) <https://amzn.to/2SRTXmw>

Propósito

- So good they can't ignore you, de Cal Newport (Piatkus, 2016) <https://amzn.to/3j7HJ4d>
- Comece pelo porquê: Como grandes líderes inspiram pessoas e equipes a agir, de Simon Sinek (Sextante, 2018) <https://amzn.to/3wII4iJ>
- Encontre o porquê, de Simon Sinek, David Mead e Peter Docker (Sextante, 2018) <https://amzn.to/3xFjduZ>
- Grande Magia: Vida criativa sem medo, de Elizabeth Gilbert (Objetiva, 2015) <https://amzn.to/2UIVx0l>

Finanças

- O jeito Peter Lynch de investir, de Peter Lynch e John Rothchild (Benvirá, 2019) <https://amzn.to/3vPkNcx>
- O investidor inteligente, de Benjamin Graham (HarperCollins Brasil, 2016) <https://amzn.to/3gM7XaP>

- A Fórmula Mágica de Joel Greenblatt para Bater o Mercado de Ações, de Joel Greenblatt (Saraiva, 2020)
<https://amzn.to/2TSarLR>
- A lógica do Cisne Negro: O impacto do altamente improvável, de Nassim Taleb (Best Seller, 2015) <https://amzn.to/3zMMGFh>
- Antifrágil: Coisas que se beneficiam com o caos, de Nassim Taleb (Objetiva, 2020) <https://amzn.to/3d2bZcy>
- Dominando O Ciclo De Mercado: Aprenda a reconhecer padrões para investir com segurança, de Howard Marks (Alta Books, 2020) <https://amzn.to/2UrghE9>
- Do mil ao milhão: Sem cortar o cafezinho, de Thiago Nigro (HarperCollins Brasil, 2018) <https://amzn.to/2TNmlGF>
- Fora da curva: Os segredos dos grandes investidores do Brasil - e o que você pode aprender com eles, de Pierre Moreau, Florian Bartunek e Giuliana Napolitano (Penguin, 2016)
<https://amzn.to/35JdYyM>
- Work Optional: Retire Early the Non-Penny-Pinching Way, de Tanja Hester (Hachette Books, 2019) <https://amzn.to/3wRnPhJ>
- Your Money or Your Life: 9 Steps to Transforming Your Relationship with Money and Achieving Financial Independence: Fully Revised and Updated for 2018, de Vicki Robin (Penguin Books, 2008) <https://amzn.to/3vMzc9p>
- Irrational Exuberance: Revised and Expanded Third Edition, de Robert Shiller (Princeton University Press, 2015)
<https://amzn.to/3wNdqDV>

Faça o trabalho

- The Practice, de Seth Godin (Penguin Business, 2020)
<https://amzn.to/2UsQ4Fe>
- Turning Pro, de Steven Pressfield (Black Irish Books, 2012)
<https://amzn.to/3wOgCPy>
- The War of Art, de Steven Pressfield (Black Irish Entertainment LLC, 2011) <https://amzn.to/35GsGXd>
- Trabalho Focado: Como ter sucesso em um mundo distraído, de Cal Newport (Alta Books, 2020) <https://amzn.to/3gUXIQ5>
- A Quietude é a Chave, de Ryan Holiday (Intrínseca, 2019)
<https://amzn.to/3gS8iHR>
- The Third Door: The Wild Quest to Uncover How the World's Most Successful People Launched Their Careers, de Alex Banayan (Currency, 2018) <https://amzn.to/3xJfb58>