



Pense GRANDE + ROTINAS DE ALTA PERFORMANCE

Como Mudar de Vida com Pequenas
Ações, mesmo que todos duvidem de
você, incluindo você mesmo

Claudio Shiguelo Watanabe

ZumitApp

Pense Grande + Rotinas de Alta Performance

Como Mudar de Vida com Pequenas Ações, mesmo que todos duvidem de você, incluindo você mesmo

Claudio Shiguelo Watanabe

Esse livro está à venda em

http://leanpub.com/Pense_Grande_Rotinas_de_Alta_Performance

Essa versão foi publicada em 2017-05-29



Esse é um livro [Leanpub](#). A Leanpub dá poderes aos autores e editores a partir do processo de Publicação Lean. [Publicação Lean](#) é a ação de publicar um ebook em desenvolvimento com ferramentas leves e muitas iterações para conseguir feedbacks dos leitores, pivotar até que você tenha o livro ideal e então conseguir tração.

© 2016 - 2017 Claudio Shiguelo Watanabe. Todos os direitos são reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, transmitida, modificada, distribuída, por qualquer meio, seja eletrônico, mecânico ou fotocópia, sem expressa autorização do autor.

Dedicatória

Dedico este livro a meu filho Kenzo, minha família e a todos que apoiaram e contribuíram para que este livro se tornasse realidade, em especial aos meus clientes, minha irmã Betty e seu Marido Dagô.

Agradeço também a [Rodrigo Katayama](#) por ceder a foto da capa.

Conteúdo

Dedicatória	i
Introdução	1
Pense Grande e Mais 2 Segredos	3
Quando Fugir é a Melhor Solução	12
Requisito Essencial Para Seu Sucesso	15
Apreciação, Paixão e Amor	16
Apreciação	17
Objetivos e Metas	18
Termo de Compromisso	19
Como Pequenos Hábitos Bem Escolhidos Transformam Vidas	20
A Força de uma Palavra de 3 Letras	21
Tome Cuidado com os Conselhos	22

Introdução

Este livro é para as pessoas que estão extremamente incomodadas com a sua situação atual e querem mais, muito mais.

Se você quer alavancar sua vida para alcançar um novo patamar e ter uma vida plena, este livro pode ser o começo desta revolução.

Neste livro você lerá sobre histórias de pessoas altamente bem sucedidas e como elas alcançaram o que desejavam.

Não espere uma fórmula mágica. Nem truques para alcançar seus sonhos sem esforço.

Mas você pode confiar que se você acreditar e fizer o que está sendo sugerido, seu sucesso ficará muito mais próximo.

A maioria das pessoas apenas lê e não pratica o que aprendeu. Se você não praticar o que sugerimos neste livro, ele vai te ajudar muito pouco.

Mas se você praticar, certamente você vai ficar mais perto de seus objetivos e sonhos.

Segue algumas dicas importantes para executar os ensinamentos deste livro.

Leia atentamente

Quando estiver lendo este livro, leia com atenção, em um ambiente tranquilo, focando apenas nisso.

Assim você poderá ter muito mais resultados.

Pratique o que recomendamos mesmo que em sua cabeça haja uma voz que tente lhe convencer a não fazer

Até o final deste livro você vai entender porque. Por ora, faça o que pedimos sem ouvir sua voz pessimista.

Saiba que se der ouvidos à sua voz pessimista muito provavelmente fará com que na situação que você.

Se você tem medo, desafie-os! A cada desafio você ficará cada vez mais forte e poderá alçar vôos cada vez mais altos.

Reflita sobre os aprendizados e anote

Reflita quais aprendizados você pode colocar em ação na sua vida, anote e entre em ação o quanto antes.

Pense Grande e Mais 2 Segredos

Se você pulou a introdução, volte porque ela é muito importante.

O objetivo neste capítulo é contribuir para que você pense grande.

Para isso, sempre que você ler ou pensar em algo que você queira, anote.

Agora sim. Vamos começar o conteúdo deste capítulo!

Você já pensou em ter a vida perfeita para você e para as pessoas que ama?

Como seria esta sua vida perfeita?

Talvez você acredite que sua vida perfeita seja poder gastar dinheiro sem se preocupar se na semana que vem vai ter dinheiro para pagar seu aluguel, a conta de luz ou se vai poder pagar alguma outra despesa básica como alimentação.

Ou talvez seu sonho seja viajar o mundo conhecendo lugares paradisíacos, luxuosos ou inesquecíveis.

Ou talvez você queira deixar orgulhosa alguma pessoa muito importante para você, que pode ser seu grande amor, pais, filhos, netos, aluno ou mentor.

Ou talvez você queira esfregar algo extraordinário na cara daquelas pessoas que só abrem a boca para falar mal de você, como os que dizem que você só faz bobagem em sua vida.

Ou talvez você queira fazer a diferença na vida das pessoas, ouvir pessoas te agradecendo de uma maneira emocionada por ter transformado a vida delas.

Ou talvez você queira deixar sua marca no mundo. Deixar algo no mundo em que as pessoas se lembrem de você centenas de anos depois de sua morte, tornando-se uma lenda.

Não sei se algo que eu escrevi te tocou.

Mas certamente, no final de sua vida você gostaria de olhar para trás e dizer que está feliz com sua obra prima, digo, com a vida que viveu.

É possível que você nunca tenha pensado nisso antes, mas saiba que você vai pensar nisso no final de sua vida.

Como eu sei?

Por causa do estudo da enfermeira Bronnie Ware. Ela tratou de muitos doentes terminais nos últimos meses de vida deles.

Ou seja, ela cuidou de muitas pessoas que viveram muitos anos mas que infelizmente não sobreviveriam muito mais.

Nessa situação as pessoas refletem mais sobre suas vidas e acabam tendo uma visão mais clara do que é realmente importante para elas.

Então, a enfermeira Bronnie Ware perguntou para estes doentes terminais quais eram os maiores arrependimentos deles. E os cinco principais foram:

- Falta de coragem para fazer o que desejava ao invés do que os outros queriam
- Ter trabalhado demais
- Ter falado pouco sobre seus sentimentos
- Ter perdido contato com amigos
- Não ter se permitido ser feliz

Veja que a grande maioria das pessoas erra em pelo menos um destes pontos e muitas vezes não percebem.

Por exemplo, a maioria das pessoas se preocupa demais em ter mais dinheiro. Mas no final da vida se arrepende de tanta paixão pelo dinheiro.

Ou seja, muitas vezes buscamos o que nos parece importante. Mas que, na verdade, não vale muito.

Isso normalmente acontece porque a maioria reflete pouco sobre o que realmente quer. Também falta auto conhecimento e informação. A maioria fica atolada com os problemas do dia a dia e acaba dedicando pouco ao que é mais importante.

Outro problema é que nosso cérebro tenta nos proteger do desconhecido e busca economizar energia.

Por exemplo, imagine que você quer fazer exercícios físicos. No primeiro dia você começa com toda animação. No segundo você inventa que vai assistir só 5 minutos de TV e quando vê o relógio, resmunga que não vai dar mais tempo. No terceiro, começa a chover e você desiste. E cada dia surge uma desculpa, até chegar o dia que você esquece o que deveria estar fazendo.

A mesma coisa acontece com as pessoas que só se lembram da resolução de final de ano depois que os 12 meses se passaram.

Então não deixe mais um ano acabar em branco. Esforce-se para que no final de sua vida você tenha orgulho da vida que vai ter a partir deste momento.

O primeiro segredo é que devemos desconfiar de nosso cérebro. Algumas pessoas inclusive dizem que nossa mente é irracional. Ela não é irracional. O problema é que apesar de nosso inconsciente ter suas razões, muitas vezes elas nos atrapalham, e muito.

Por isso é preciso controlar a sua mente e sua vida, planejando seus hábitos e rotinas para que você tenha mais resultados. Deixando a vida te levar, provavelmente não vai lhe levar aos seus sonhos.

Você já se cadastrou no ZumiApp? Se ainda não entrou, [cadastre-se agora](https://zumiapp.com/App/registration)¹. Depois de criar sua conta, acesse e utilize estes hábitos no ZumiApp: [hábito transformador](https://zumiapp.com/App/habits.php?habit_id=41&type=view_habit)² e [o exercício do elástico](https://zumiapp.com/App/habits.php?habit_id=40&type=view_habit)³

A partir de agora vou lhe contar algumas histórias que irão lhe inspirar a buscar com mais paixão seus objetivos e sonhos.

Steve Jobs

Você sabe quem é Steve Jobs?

¹ <https://zumiapp.com/App/registration>

² https://zumiapp.com/App/habits.php?habit_id=41&type=view_habit

³ https://zumiapp.com/App/habits.php?habit_id=40&type=view_habit

Se não sabe, ele foi um dos empreendedores mais admirados (para muitos ele é o primeiro da lista). Foi provavelmente o principal responsável pelo sucesso da Apple e da Pixar.

O nome de Steve Jobs também é bastante comentado pelo [discurso](#)⁴ dele na formatura dos alunos da turma de 2005 de Stanford.

Antes de nos deixar, Jobs inclusive recomendava que busquemos o que amamos fazer. Às vezes isso não é tão simples de descobrir mas devemos buscá-la com todas as nossas forças.

Apesar de Steve Jobs não ter sido perfeito, pouquíssimas pessoas podem afirmar que mudaram o mundo mais do que ele. Ter criado e depois recuperado um colosso como a Apple que não só fatura bilhões mas também possui centenas de milhares de fãs, não é para qualquer um. E além disso, tem no currículo o sucesso da Pixar que revolucionou a animação digital e também milhares e milhares de fãs.

Espero que agora você esteja com muita motivação para buscar seus sonhos.

Mas talvez você esteja pensando: “Ah... Mas nunca vou ser como Steve Jobs, ele foi um gênio ou teve sorte”.

Não posso afirmar que você errou mas contando mais detalhes da vida dele pode ajudar a melhorar sua mentalidade.

Como eu disse, a vida de Jobs não foi perfeita. Já na largada, ele era adotado e sua família tinha pouco dinheiro.

E depois Jobs teve vários fracassos na Apple e acabou sendo expulso da companhia que ele próprio fundou.

Ele sofreu muito com isso, sentiu vergonha e pedia desculpas por seu fracasso.

Mas depois, tomou uma atitude que fez toda a diferença em sua vida e de milhares de outras pessoas. Ele decidiu parar de ver o lado negativo e ver o lado positivo dessa situação.

⁴<https://zumitapp.com/o-discurso-de-steve-jobs/>

Talvez você pense: “Como assim lado positivo? Não tem lado positivo...”

Saiba que sempre é possível ver o lado positivo de qualquer situação por mais horrível que ela pareça.

Ver pelo lado positivo é ser otimista. Saiba que há pesquisas que indicam que ser otimista faz bem para a saúde mental e corporal, além de ajudar a alcançar os objetivos e sonhos mais rapidamente.

E analisando a história de Steve Jobs podemos perceber que ser otimista pode fazer toda a diferença entre entrar para a história como uma lenda ou como uma piada.

Jobs percebeu que ainda amava o que fazia e que valia a pena recomeçar em outro projeto.

Talvez você pense que não consegue, ou que seu caso é diferente, que seu caso não tem solução.

Como disse Henry Ford: “Se você pensa que pode ou se pensa que não pode, de qualquer forma você está certo”.

Em outras palavras, seu sucesso depende de como você pensa. Você é livre para decidir ser otimista ou pessimista, mas saiba que as chances de sucesso são bem melhores para os otimistas. Então você escolhe ser otimista ou pessimista?

Para não ser extremista demais, há situações em que é bom ser pessimista, como para mitigar riscos; mas na maioria das situações é melhor ser otimista.

Mesmo depois de Jobs decidir por ver a situação pelo lado positivo, a vida não foi nada fácil. Jobs fundou a Next e investiu na Pixar. As duas empresas tiveram diversas dificuldades por quase dez anos.

Jobs disse que ter que passar por isso foi como um remédio horrível que ele teve que tomar. Ele teve que passar por cerca de dez anos difíceis mas depois disso, a aquisição da Next pela Apple deu início à recuperação da Apple com Jobs no comando, e a Pixar revolucionou a animação, além de ter rendido muito dinheiro a ele.

Talvez você pense: “Não dá para me comparar com o Steve Jobs, ele é um gênio”. Lembre-se que mesmo Jobs teria fracassado se não tivesse tido a mentalidade correta.

E você? Como está sua mentalidade?

Bo Eason

Agora vou lhe contar a história de outro profissional que admiro bastante. O nome dele é Bo Eason.

Quando tinha 9 anos, Bo Eason tinha o sonho de ser o melhor safety (posição do futebol americano) do mundo. Então ele fez um plano para alcançar esse sonho. Por isso, ele treinou muito nos dez anos seguintes.

Aos 19 anos, ele se candidatou para diversas bolsas e ninguém o quis. Então ele decidiu ir para um time de uma faculdade que não oferecia bolsas e que ele acreditava que seria mais fácil ser aceito.

E adivinhe... Ele foi rejeitado e o técnico disse que ele nunca teria chance.

Depois disso, ele se humilhou para o deixarem treinar. E depois se humilhou para o deixarem sentar no banco com os outros jogadores no primeiro jogo. Disseram que ele não poderia nem ficar no banco. Mas como ele insistiu muito, deram para ele um uniforme velho que por coincidência tinha o mesmo número do melhor jogador do time. E ele convenceu esse jogador a deixá-lo fazer uma jogada no lugar dele. Ele deu o melhor de si nessa jogada e finalmente foi aceito no time.

E a partir daí a carreira dele foi muito boa.

Então Bo Eason não tinha talento natural e mesmo depois de treinar por 10 anos, ainda era considerado ruim e foi rejeitado dezenas de vezes. Mesmo com todos dizendo que ele não tinha chance, ele persistiu em seu sonho. E teve sucesso.

Mas a história dele não acabou. Depois de alguns anos jogando na NFL, ele se contundiu e teve que parar de jogar prematuramente.

Assim ele teve que começar tudo de novo e decidiu iniciar um novo plano de 20 anos para ser o melhor ator do mundo. E ele conseguiu ser um ator bastante admirado.

Perceba que tanto Steve Jobs quanto Bo Eason não tiveram receio em recomeçar do zero quando perderam o que tinham.

Segundo segredo: Às vezes precisamos dar um passo para trás para depois dar dois passos para frente.

Um Menino e Seu Sonho

Agora vou lhe contar a história de um menino pobre que vivia em uma região humilde que, com muito esforço se tornou um dos melhores jogadores de seu tempo e talvez da história.

Com 6 anos ele já dizia que ia ganhar dinheiro e a mãe não iria mais precisar trabalhar como cozinheira.

Até aí, muitas crianças dizem isso. Mas a diferença é que ele treinou mais que todos os outros. Da mesma forma que Al Pacino disse quando Bo Eason lhe pediu conselhos de como ser o melhor ator do mundo. Al Pacino disse que para ser o melhor, é preciso subir no palco mais do que qualquer outro.

Então esta criança cresceu e continuou treinando. Mesmo depois de ter ganhado o prêmio de melhor jogador do mundo, ainda quer mais. Quer ser o melhor da história.

Se você ainda não sabe quem é, ele é Cristiano Ronaldo. Mesmo depois de ganhar a bola de ouro, ele faz exercícios enquanto assiste TV. Por outro lado, há muitos atletas que fogem do treino como o diabo foge da cruz. Essa pode ser a principal diferença entre bons jogadores talentosos e jogadores espetaculares.

Thomas Edison

Outra história bastante inspiradora é a de Thomas Edison que foi provavelmente o maior inventor da história, que além da lâmpada incandescente, patenteou centenas de invenções e fundou a GE (General Electric).

Por mais de um ano, Thomas Edison falhou centenas de vezes em fazer uma lâmpada incandescente ficar acesa mais que algumas horas. Dizem que foram 2000 tentativas para criar a lâmpada e outras 25000 para inventar uma bateria.

Perguntaram para Thomas Edison como ele se sentia por ter fracassado tantas vezes. E ele dizia que não falhou mas sim aprendeu 2000 maneiras de não se criar uma lâmpada. Assim como Thomas Edison, você também deve considerar seus fracassos como aprendizados, ter um mindset positivo que o motive a se esforçar mais para alcançar o sucesso. Quem relaciona os fracassos com algo negativo acaba fugindo do que precisa ser feito e acaba realmente fracassando.

Jon Morrow e Porque Você é Capaz

Tenho mais uma história que provavelmente vai te surpreender.

Essa história é de [Jon Morrow](#)⁵.

Ele é um blogueiro que vive com o que ganha em seu blog e oferecendo serviços pela Internet. Vive em um lugar que ele considera como um paraíso.

Até aí, há provavelmente milhares de pessoas nessa situação. O “pequeno” porém é que ele não tem movimentos do pescoço para baixo.

Se um cara com tantas limitações pode ser bem sucedido, você tem coragem de dizer que seu caso é difícil?

Pode até ser que seus problemas sejam comparáveis a do Jon Morrow. Mas seja lá quais forem eles, muito provavelmente há uma solução. Basta pensar grande e ter a determinação dele, ou do Cristiano Ronaldo ou do Bo Eason.

⁵<https://problogger.com/how-to-quit-your-job-move-to-paradise-and-get-paid-to-change-the-world/>

Vai ser fácil?

Não. Mas se você conseguir o que você quer, tenho certeza que você vai dizer que o esforço valeu a pena.

Conclusões e Ponha em Prática

Antes de lhe falar sobre as conclusões, gostaria de realçar a importância de ler o capítulo inteiro e pratica-lo, pois isto poderá lhe ajudar a ter 10x mais resultados.

Agora sobre a conclusão deste capítulo.

Como você pôde perceber, provavelmente a vida das pessoas que você admira também não foram nada fáceis, apesar de talvez você achar que sua vida é mais difícil que a deles.

Inspire-se nas histórias deste livro, pense grande, acredite e dedique todas suas forças para tornar seus sonhos realidade mesmo quando a situação ficar muito difícil.

Quando a vontade de desistir chegar, lembre-se de seus sonhos e porque são importantes para você. E desafie-se. Diga: tantas pessoas menos capazes conseguem, e eu também vou tomar o controle da minha vida, vou lutar e vou conseguir!

“Sempre que você ver uma pessoa de sucesso, você sempre verá as glórias, nunca os sacrifícios que a levaram até ali” – Vaibhav Shah

Espero que este capítulo tenha lhe inspirado a pensar grande e correr atrás de seus sonhos.

No próximo capítulo você vai entender quando fugir é a melhor solução.

Hábitos do ZumiApp relacionados a este capítulo: [Satisfação se fosse último dia](https://zumiapp.com/App/habits?habit_id=32&type=view_habit)⁶, [dedicar a projeto mais importante](https://zumiapp.com/App/habits?habit_id=19&type=view_habit)⁷ e [ler razões, objetivos e sonhos](https://zumiapp.com/App/habits?habit_id=11&type=view_habit)⁸

⁶https://zumiapp.com/App/habits?habit_id=32&type=view_habit

⁷https://zumiapp.com/App/habits?habit_id=19&type=view_habit

⁸https://zumiapp.com/App/habits?habit_id=11&type=view_habit

Quando Fugir é a Melhor Solução

Você já deve ter ouvido algumas pessoas dizerem que o ataque é a melhor defesa. O que faz um certo sentido.

Mas já ouviu dizer que fugir é melhor solução?

Eu pelo menos não ouvi ninguém dizer de alguém que tenha dito e não tenha feito papel de medroso.

Daqui a pouco você vai entender a lógica.

O Inferno, a Cama de Pregos e o Paraíso

Tem pessoas que se acomodam na vida que estão, como alguém que dorme em uma cama de pregos. Obviamente não é uma situação desejável mas é possível sobreviver. Assim como é possível morar na rua, ou ter que passar o mês com dinheiro contado, ou aguentar pessoas que odeia.

E tem também as pessoas que tem um sonho e batalham para conseguirem esse sonho. Espero que você saiba este costuma ser o melhor tipo de pessoa.

Ainda tem os que invejam estes batalhadores, outros que tentam desanima-los, muitas vezes por ciúmes.

E sobre o inferno, espero que não queira ir para um caldeirão fervente sendo cutucado por lanças pontiagudas.

Finalmente chegamos na parte em que explico quando fugir é a melhor solução.

Como ninguém quer ir para o caldeirão (espero), podemos usar isso a nosso favor.

Por exemplo, imagine um fumante. O médico lhe disse que se ele não parar de fumar agora, em menos de um ano vai entrar em estado vegetativo.

Este exemplo pode ser exagerado, mas fumantes que acreditarem nisso pode começar a batalhar para fugir de seu pesadelo. Pensar desse modo pode ser muito bom para as pessoas que não conseguem batalhar por seu sonho.

O fumante, por exemplo, poderia não ligar se morrer ou não. Mas acredito que dificilmente queira ficar em estado vegetativo ou ficar no caldeirão.

Pense no Pior que Pode Acontecer Se Você Não Tomar Uma Atitude

Mesmo se você achar que seus sonhos te motivam, pense no pior cenário que poderá acontecer daqui a 10 anos se você não batalhar em busca de seus sonhos.

Isso vai lhe fortalecer para continuar firme em busca de seus sonhos.

Mas atente-se para correr em direção aos seus sonhos e não em outra direção que não lhe interessa.

Um outro exemplo que pode lhe ajudar a pensar. Numa prova de corrida de rua podemos nos motivar a ultrapassar os outros corredores, ou a ser o primeiro colocado, mas também podemos lutar para não sermos ultrapassados; e lutar para não ser ultrapassado por um velhinho corcunda.

Tem pessoas que querem ganhar e outras que não querem perder. Busque ambos e assim você irá acelerar seus resultados.

No restante deste livro irei falar sobre rotinas de alta performance que você pode por em prática para acelerar seu sucesso, além de mais histórias para lhe motivar a pensar grande e realizar mais.

No próximo capítulo vou falar sobre um requisito essencial para seu sucesso.

Livros podem contribuir muito para transformar vidas através da transmissão de conhecimento.

O problema é que livros não facilitam muito a ação. É comum as pessoas lerem livros que nunca põem em prática. Não considero isso uma falha mas sim um comportamento de nossa natureza humana que precisamos desafiar para sermos bem sucedidos.

Por isso, além deste livro, criamos o ZumitApp que é um app mais curso por email para lhe ajudar a implementar rotinas de alta performance.

Clique aqui para se [cadastrar no ZumitApp](https://zumitapp.com/App/registration)⁹ e começar a ter mais resultados.

⁹<https://zumitapp.com/App/registration>

Requisito Essencial Para Seu Sucesso

This content is not available in the sample book. The book can be purchased on Leanpub at http://leanpub.com/Pense_Grande_Rotinas_de_Alta_Performance.

O Experimento do Marshmellow

This content is not available in the sample book. The book can be purchased on Leanpub at http://leanpub.com/Pense_Grande_Rotinas_de_Alta_Performance.

O Dinheiro e a Força de Vontade

This content is not available in the sample book. The book can be purchased on Leanpub at http://leanpub.com/Pense_Grande_Rotinas_de_Alta_Performance.

Uma Alternativa Libertadora

This content is not available in the sample book. The book can be purchased on Leanpub at http://leanpub.com/Pense_Grande_Rotinas_de_Alta_Performance.

A importância do Longo Prazo

This content is not available in the sample book. The book can be purchased on Leanpub at http://leanpub.com/Pense_Grande_Rotinas_de_Alta_Performance.

Quando o Desânimo Chega

This content is not available in the sample book. The book can be purchased on Leanpub at http://leanpub.com/Pense_Grande_Rotinas_de_Alta_Performance.

Apreciação, Paixão e Amor

This content is not available in the sample book. The book can be purchased on Leanpub at http://leanpub.com/Pense_Grande_Rotinas_de_Alta_Performance.

Apreciação

This content is not available in the sample book. The book can be purchased on Leanpub at http://leanpub.com/Pense_Grande_Rotinas_de_Alta_Performance.

Objetivos e Metas

This content is not available in the sample book. The book can be purchased on Leanpub at http://leanpub.com/Pense_Grande_Rotinas_de_Alta_Performance.

Termo de Compromisso

This content is not available in the sample book. The book can be purchased on Leanpub at http://leanpub.com/Pense_Grande_Rotinas_de_Alta_Performance.

Como Pequenos Hábitos Bem Escolhidos Transformam Vidas

This content is not available in the sample book. The book can be purchased on Leanpub at http://leanpub.com/Pense_Grande_Rotinas_de_Alta_Performance.

O Exemplo do Macaco Júlio

This content is not available in the sample book. The book can be purchased on Leanpub at http://leanpub.com/Pense_Grande_Rotinas_de_Alta_Performance.

Porque os Hábitos Devem ser Frequentes

This content is not available in the sample book. The book can be purchased on Leanpub at http://leanpub.com/Pense_Grande_Rotinas_de_Alta_Performance.

A Força de uma Palavra de 3 Letras

This content is not available in the sample book. The book can be purchased on Leanpub at http://leanpub.com/Pense_Grande_Rotinas_de_Alta_Performance.

Tome Cuidado com os Conselhos

This content is not available in the sample book. The book can be purchased on Leanpub at http://leanpub.com/Pense_Grande_Rotinas_de_Alta_Performance.