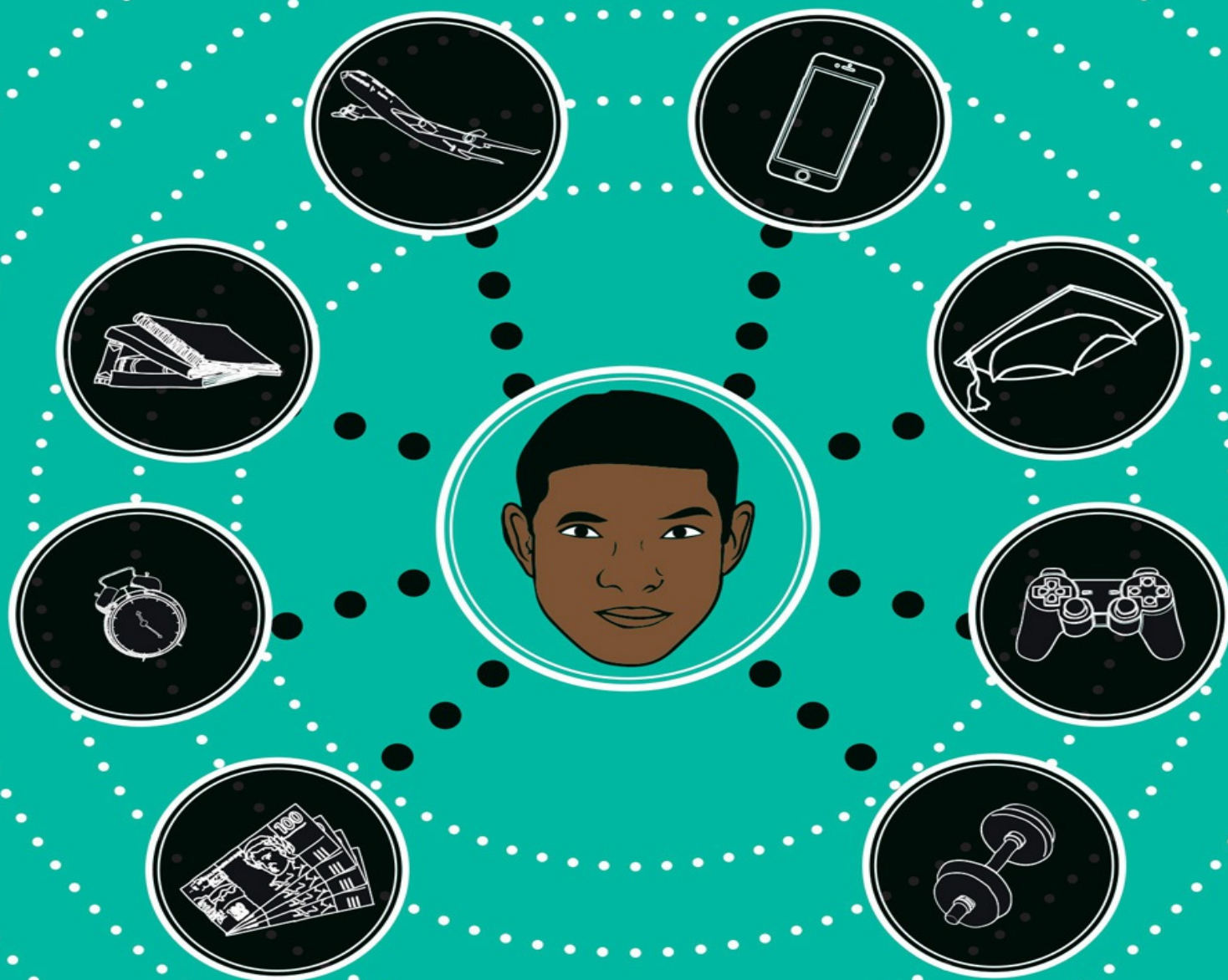


Raiam Santos

# HACKEANDO TUDO



**90** HÁBITOS  
PARA  
MUDAR O RUMO  
DE UMA GERAÇÃO

leYa

Dedico este meu primeiro livro a Ival, Maria Clara, Simone, Alexandre, Grant, Verônica, Gerson, Patricia, Shayne e Claudio.

## *POR QUE ESCREVI ESSE LIVRO?*

Na grande maioria dos casos, as pessoas escrevem livros quando estão mais velhas, mais bem-sucedidas e mais experientes.

Ou quando têm altas credenciais tipo uma pós-graduação, um mestrado ou um doutorado num certo assunto. Ou quando são famosas e têm um público cativo.

Eu não me enquadro em nenhuma dessas categorias. Na verdade, sou meio impaciente.

Nasci de 8 meses, saí da casa dos meus pais aos 15 anos e me formei na universidade com 20. Então para que esperar até meus 40 anos de idade para realizar meu sonho de escrever um livro?

Quando manifestei minha vontade de publicar o HackeandoTudo para meus amigos mais próximos, recebi respostas do tipo:

*“Que isso cara? Você tem 24 anos só!”*

*“Vive um pouco mais primeiro, ninguém vai comprar essa porra”.*

Foi aí que eu fiquei realmente motivado para tirar as ideias da cabeça, colocá-las no papel e compartilhá-las com o mundo.

Faltava só executar esse plano.

Só que nessa época aí, estava meio down. Nada na minha vida dava certo.

Fui mandado embora de um emprego que me pagava quase trinta mil reais por mês em Nova York com 23 anos. Perdi meu visto de trabalho nos Estados Unidos, entreguei meu apartamento na Times Square e me mudei de volta para a casa dos meus pais no Rio de Janeiro para começar do zero.

Ficava me remoendo e passava os dias comparando meu passado “glorioso” com o meu futuro obscuro e sem perspectivas.

Botava a culpa no meu ex-chefe, nos meus pais, na Dilma, na alta do dólar e até no Eike Batista mas não fazia nada para mudar minha situação. Tomei até uns remédios tarja preta e gastei uma grana forte com terapia para sair dessa.

Um dia, antes do treino do Flamengo Futebol Americano, meu amigo e companheiro de time Luiz Arthur Bon me recomendou um livro chamado *Poder do Hábito*, escrito pelo jornalista americano Charles Duhigg.

Vou confessar que odiei o livro, demorei pra caramba para terminá-lo mas ele foi o ponto de partida para uma série de mudanças positivas na minha vida pessoal.

Comecei a acordar cedo, a escrever um diário de gratidão depois de acordar, a fazer flexões e abdominais pela manhã, a pular corda e a escutar audiobooks. Todos os dias! Sempre na mesma hora. Sem desculpas e sem migué.

No que eu encaixei esses rituais na minha rotina diária, consegui adicionar mais hábitos a minha vida e fui pouco a pouco saindo do fundo daquele poço que eu mesmo havia me jogado.

Todo mundo que é ousado e gosta de arriscar tipo eu acaba falhando uma vez ou outra. As únicas pessoas que não têm problemas são as que estão no cemitério.

Posso me ferrar de novo e estou ciente disso, mas uma coisa eu te garanto, nunca vou cair naquele poço de novo. Tudo por causa desse sistema de hábitos que eu criei.

Um dos hábitos que criei foi simplesmente sentar e escrever por 30 minutos diariamente e aqui está o resultado!

Terminei esse e tenho mais uns 4 livros para publicar. Vai que eu viro um escritor best-seller que nem o ídolo Paulo Coelho?

Já que os recursos eram limitados e não tinha contatos fortes dentro das editoras, resolvi investir em mim mesmo.

Aproveitei os benefícios da globalização e da tecnologia e fiz *outsourcing* através de uma plataforma online chamada oDesk.

Pelo oDesk, paguei dez contos para um designer do Bangladesh bolar uma capa legal e mais cinco pratas para um freelancer do Paquistão formatar o texto e publicá-lo na Internet.

Voilà! Espero que vocês gostem do livro. E que esse seja o primeiro de muitos!

# POR QUE VOCÊ DEVE LER ESSE LIVRO?

Durante esse meu ano “sabático” no Rio, corri atrás de informações sobre as pessoas mais bem sucedidas da história da humanidade.

Assisti horas de entrevistas biográficas no YouTube, me inscrevi nas *mailing lists* dos principais blogs do mundo e comprei umas 40 biografias de pessoas que se destacaram nos mais variados setores.

De Jesus Cristo a Jorge Paulo Lehmann, de Marco Aurélio a Mark Zuckerberg, de Napoleon Hill a Anthony Robbins, de Abraham Lincoln a Oprah Winfrey, de André Agassi a Arnold Schwarzenegger, de Andrew Carnegie a André Esteves, de Martin Luther King a Seu Jorge.

Esses caras aí têm o background mais variado possível, viveram em épocas diferentes mas têm um interessante denominador comum: atingiram o sucesso pessoal e profissional porque criaram um sistema de hábitos, mantendo o autocontrole e a autodisciplina para levar essas ações diariamente em modo piloto-automático.

Se você parar pra prestar atenção, até o Neymar tem um sistema de hábitos.

Ou você nunca percebeu que ele posta um “*Que Deus nos abençoe e nos proteja*” no Instagram dele duas horas antes de cada jogo?

O que você quer da vida? Produtividade? Grana no banco? Reconhecimento? Corpo perfeito? Viajar o mundo? Um trabalho legal? Felicidade? Tudo isso começa com um simples hábito diário.

Esse livro pode ser um dos melhores investimentos de sua vida mas também pode ser uma grana jogada no vaso sanitário. Depende de como você vai aplicar os conceitos daqui.

Nas próximas páginas, você encontrará alguns hábitos (*hacks*) que eu aprendi com as personalidades mais bem sucedidas da atualidade - como Oprah Winfrey, Anthony Robbins e Richard Branson - e com escritores best-sellers que admiro muito - como Tim Ferriss, Arianna Huffington e Steve Scott. Não só aprendi, como coloquei a grande maioria dos 90 hábitos em prática no meu dia a dia.

Dividi o livro em 6 capítulos: Produtividade, Corpo, Cabeça, Pessoas,

Dinheiro e Conhecimento. Fiz questão de colocar a duração e a frequência de cada *hack* para mostrar o quão simples e fácil é estabelecer um hábito.

Tem coisa aí que muda sua vida com menos de 5 segundos por dia!

Já vou avisando de antemão que nem todos os hacks são para você. O livro é meu e nem eu consigo exercitar os 90 hacks ao mesmo tempo em minha própria vida.

Mas se você tiver o autocontrole e a autodisciplina para colocar nem que seja um deles em prática, você conhecerá o verdadeiro significado da palavra progresso.

E é essa palavra que vai ditar o ritmo dos 90 hacks que eu vou apresentar ao longo do livro.

Vamo que vamo!

# **CAPÍTULO 1**

## **PRODUTIVIDADE**



### **Hack #1**

#### **Extermine o feed de notícias de seu Facebook**

Frequência: única

Duração: 2min

Que atire a primeira pedra aquele que nunca perdeu tempo fuxicando os outros no Facebook quando tinha algo sério para resolver.

Minha relação de amor e ódio com a rede social não é de hoje.

Devo ter sido um dos primeiros brasileiros a ter uma conta no Facebook já que estou lá dentro desde que o serviço era restrito apenas aos estudantes matriculados nas universidades de elite dos Estados Unidos.

Mark Zuckerberg estudava em Harvard, uma das maiores rivais da minha University of Pennsylvania. Passei no vestibular em 2007 e desde lá tento me livrar da influência - mesmo que indireta - do Zuck na minha vida.

Como acontece com qualquer usuário de drogas ilícitas, é um grande desafio se livrar do péssimo hábito de checar as notificações do Facebook a cada cinco minutos.

Ao longo dos anos e com a ajuda de vários aplicativos, consegui aos poucos me livrar dessa dependência.

O primeiro passo é matar seu feed de notícias!

Para isso, uso o app **Facebook Newsfeed Eradicator**.

Ao invés de mostrar o feed de notícias com selfies de gente insegura, memes escrotos e comentários inúteis sobre a Dilma, o Flamengo e o Big Brother, o aplicativo mata aquilo tudo e coloca uma frase motivacional ali para te lembrar que você deve estar produzindo, crescendo e evoluindo.

# Hack #2

## Remova o Facebook App do seu telefone

*Frequência: única*

*Duração: <1min*

A verdade nua e crua é que 99% das vezes que você abre o Facebook no telefone é para fuxicar os outros.

Não posso negar que o **Facebook** é uma ferramenta super necessária para um monte de coisas.

Eu mesmo ganho dinheiro pelo **Facebook** e preciso dele para manter o contato com meus clientes e colaboradores além de fazer o marketing do meu blog, meus livros e meus cursos online.

Além disso, é por ali que me comunico com amigos e contatos profissionais que fiz ao longo dos quase 6 anos que passei estudando e trabalhando na ponte aérea Brasil-Estados Unidos-Europa.

Mas a boa é deletar o aplicativo **Facebook App** do seu celular e substituí-lo pela versão mais light **Facebook Messenger**.

Além de ocupar uma quantidade descomunal de espaço na memória do seu smartphone, o **Facebook App** vem com todas as características viciantes que a empresa do Mark Zuckerberg oferece: notificações, newsfeeds, anúncios, vídeos, etc.

No **Facebook Messenger**, você não perde tempo fuxicando os outros e esperando uma bolinha vermelha no botãozinho de notificações.

Ele é o **Facebook** sem distrações!

A única notificação que você vai ter ali será aquela mensagem importante de inbox e ponto final.

# Hack #3

## Bloqueie o Facebook quando tiver algo importante para fazer

Frequência: diária

Duração: <1minuto

Ao longo dos anos concluí que minha produtividade aumenta dramaticamente quando estou com o **Facebook** bloqueado no computador.

No Mac, eu uso um programa chamado **SelfControl**. Se você tem sistema operacional Windows em casa, baixe apps como **Stop Procrastinating**, **StayFocusd** e **Browse Control**.

No **SelfControl** você faz uma lista com os sites “malignos” que te fazem procrastinar e diminuem sua produtividade. Na minha lista estão o próprio **Facebook**, o **Twitter** e até o **Globo.com**.

Terminou a lista? Depois é só escolher a duração do blackout e apertar o botão *start*.

O legal desse app é que, quando você clicar *start* ele não volta mais. Os sites continuarão bloqueados até a contagem regressiva acabar.

Não tem mimimi. Não adianta nem reiniciar o computador. E é realmente disso que você precisa.

Uma outra boa alternativa é colocar seu celular no modo avião. Além de economizar a bateria, você não vai receber nenhuma notificação nem vai conseguir acessar a internet para procrastinar.

# Hack #4

## Desabilite as push-notifications do seu smartphone

Frequência: única

Duração: 2 minutos

Sabe aquelas notificações do **Whatsapp** e do **Facebook** que vão aparecendo sozinhas na tela do seu smartphone e fazem seu aparelho vibrar cada vez que alguém envia algo?

Essas aí são as *push notifications*, inimigas #1 da produtividade.

Vá nos ajustes de cada aplicativo e desligue todas as *push notifications*.

Te garanto que teu celular vai te deixar em paz.

# Hack #5

## Saia de todos os grupos de Whatsapp

Frequência: única

Duração: 2 minutos

Esse é doloroso, eu admito!

Acho que todo mundo que eu conheço faz parte de ao menos um grupo no **Whatsapp**. Até minhas tias de 50 e poucos anos já entraram nessa onda.

O problema é que o bicho fica apitando o tempo todo e não te deixa viver!

Se você é daqueles que, como eu, têm uma mensagem nova a cada 30 segundos em um de seus trocentos grupos de **Whatsapp**, é hora de exterminar essa dependência e fazer coisas mais produtivas com a sua vida!

Ou vai dizer que você evolui como pessoa através de seus grupos de **Whatsapp**?

Antes de tomar vergonha na cara, só recebia memes, fofoca e putaria nos grupos que eu era membro.

Nos primeiros dias que você abandonar os grupos, você vai se sentir sozinho, isolado e antissocial.

Mas fica tranquilo que isso passa.

Os verdadeiros amigos continuarão interagindo com você.

Escreva uma mensagem bem bolada de despedida dizendo o porquê da sua saída (*se quiser citar esse livro, támo junto*), e vaza do grupo!

Você vai ficar menos dependente de seu smartphone e vai ter mais tempo para se dedicar a coisas mais legais.

# Hack #6

## Crie uma “done-list”

Frequência: diária

Duração: 5 minutos

O mundo inteiro é obcecado pelas chamadas *to-do lists*.

Todo mundo que já tentou se disciplinar num dia super atarefado já se viu fazendo uma “to-do list” de coisas para terminar.

Só que a *to-do list* te deixa apreensivo, nervoso e te faz sentir culpado quando você não consegue cumprir cada item no tempo certo.

A boa é trocar esse sentimento de culpa pelo sentimento de dever cumprido.

Ao invés de escrever as coisas que você tem a fazer, experimenta escrever a as coisas que você já fez!

Você se motivará muito mais se, ao longo do dia, for fazendo as tarefas e marcando num caderninho tudo o que você completou.

Eu mesmo, uso 5 *done-lists* diferentes. Uma para meus cursos online, uma para minha empresa **Mestrix**, uma para minha preparação física, uma para meus projetos de escritor e uma para a vida pessoal.

Parece coisa simples e boba mas é muito gratificante chegar no fim do dia e ver aquelas listas repletas de itens.

Mesmo naqueles dias que você acha que não produziu nada, basta abrir a sua lista e ver quantas coisas de valor que você conseguiu conquistar.

# Hack #7

## Complete algo todos os dias

Frequência: diária

Duração: variável

Há dois tipos de pessoas no mundo: as que planejam e as que fazem. Vou te mandar a real e ser bem sincero: esteja no segundo grupo, já é?!

Eu mesmo fui um planejador durante quase toda minha vida.

Tinha sonhos de criar uma empresa, escrever livros e viajar pelo mundo. Mas nada saía do papel por puro migué mesmo.

Medo de fracasso e, por incrível que pareça, medo de sucesso.

Começava as coisas, escrevia alguns capítulos do livro mas acabava me distraindo e deixando os projetos de lado.

Mas e aí?

Depois que eu treinei meu cérebro para planejar menos e executar mais, minha vida melhorou uns 500%.

Então tenha como objetivo finalizar alguma coisa todo dia.

Seja ligar para alguém que você estava pensando há muito tempo, terminar de ler um livro, escrever um post no blog, pagar uma conta ou fechar uma venda. Qualquer coisa.

Seja o que for mas termine algo hoje, amanhã e sempre!

Você vai se sentir uma pessoa mais séria, mais dedicada e mais comprometida. Você vai cair na real e reconhecer que é possível finalizar tarefas e executar objetivos.

Como o hack de cima ([Done List #6](#)) você se surpreenderá com o bem que isso vai te fazer.

Vai chegar no final do dia com uma sensação de Super-Homem.

# Hack #8

## Trabalhe com um timer do seu lado

Frequência: diária  
Duração: 20 minutos

Sabe aqueles dias em que você senta para estudar ou trabalhar e fica distraído com um monte de coisas?

Você senta, lê duas páginas e vai na cozinha pegar algo pra comer...

Aí termina um exercício e liga a televisão para ficar passando de canal...

Quando, enfim, escreve um parágrafo, vai pro Facebook... Resultado: chega em cima da hora, começa a ficar ansioso e estressado, com medo de não dar tempo de finalizar.

Eu era o campeão do mundo nisso daí.

Aí chega em cima da hora, eu começo a ficar ansioso e estressado com medo de não dar tempo de finalizar.

O que eu faço? Toda vez que eu sento para escrever ou para trabalhar (*tipo agora*), eu deixo um timer de 20 minutos ligado.

Você também pode usar o app **FocusBooster** para monitorar esse tempo.

Mas eu prefiro um timer de verdade no formato de um despertador.

Bazinga! Trabalhe sem parar por 20 minutos e não se distraia com outra coisa.

Quando apitar os 20 minutos, pode dar uma pausa.

Pode não, DEVE!

Vai pro Facebook, vai dar uma mijada, vai tomar uma água, ou o que quiser.

Bateu 5 minutos de ociosidade? Volta para o batente para mais 20 minutos de correria!

# Hack #9

## Monitore o tempo que você gasta em cada tarefa

Frequência: diária

Duração: 2 minutos

Tá ligado naquele painel enorme com um monte de relógios que o piloto de avião fica monitorando dentro da cabine?

Ele tá sentado lá com a mão no manche mas tá de olho na pressão atmosférica, na temperatura do ar, na velocidade de cruzeiro, na altitude, no tempo de voo e em dezenas de outros números.

Dá para transformar seu computador num negócio desse aí com um aplicativo chamado **Rescue Time**.

O **Rescue Time** é tipo um painel de controle que roda no teu computador e te dá relatórios de como você gasta seu tempo. Quanto tempo você gastou no Facebook? Quanto tempo você passou lendo notícias? Quanto tempo você passou trabalhando no Excel?

Quando comecei a usar o **Rescue Time**, descobri que passava um total de 4 horas por dia entre idas e vindas ao Facebook!

Com esses dados na mão, fica muito mais fácil saber o que você está fazendo de errado com seu tempo e focar na evolução de sua produtividade.

# Hack #10

## Meça seu progresso diariamente

Frequência: diária

Duração: 5 minutos

Você pode estar pensando em transtorno obsessivo compulsivo mas o nome disso é produtividade e organização.

Medindo tudo o que você faz te motiva a criar e monitorar seus objetivos pessoais.

Comecei a medir meu progresso diariamente há quase um ano e vou confessar que esse é um dos hábitos que mais me dão orgulho. Me sinto dono da minha vida e responsável pela minha própria evolução como pessoa.

Se liga em alguns itens que eu meço diariamente na minha planilha:

*Quilômetros caminhados (cortesia do app **Health**)*

*Minutos pulando corda*

*Número de flexões e abdominais*

*Páginas lidas*

*Páginas escritas*

*Minutos escutando audiobooks*

*Dinheiro conquistado (ou perdido) através dos meus investimentos em ações*

*Clientes contatados*

*Livros vendidos*

*Número de leitores na lista de e-mails*

*Quantidade de copos d'água*

O bom disso é que você pode olhar para o que você fez há 3 meses atrás, analisar os dados e ver o quanto melhorou de lá pra cá.

Lembre-se: tudo que pode ser medido pode ser melhorado.

# Hack #11

## Incorpore mini-recompensas a sua rotina

Frequência: diária

Duração: <1 minuto

Às vezes as pessoas ficam tão pilhadas em aumentar a produtividade que elas esquecem da própria vida pessoal.

À medida em que você for conquistando coisas ou até adquirindo novos hábitos desse livro, não se esqueça de presentear a si mesmo por todo trabalho duro.

Imagine-se como um cachorrinho sendo adestrado.

A psicologia é a mesma!

Cagou e mijou no lugar certo da casa? Merece um biscoitinho.

Correu atrás do osso e o trouxe de volta para o dono? Merece um chamego no pescoço.

Cada vez que você terminar uma tarefa importante, dê um presentinho a si mesmo, por menor que ele seja.

Não precisa ser nada material. Tem vezes que minha recompensa é jogar

meia hora de **FIFA** no **Playstation**. Isso me faz um bem do caramba!

# Hack #12

## Recrute um “productivity buddy”

Frequência: diária

Duração: 5 minutos

Sabe aquele amigo que está basicamente no mesmo barco que você?

Pode ser aquele cara que trabalha do seu lado ou aquele que pegou os mesmos créditos na faculdade que você esse semestre.

Bom, chega nele e diz assim:

*“Preciso de você como meu **productivity buddy**.”*

Juro que pensei em vários nomes pra isso em português mas nenhum soou tão bem quanto esse nome gringo aí em cima.

Meu **productivity buddy** é um cara chamado Gerson Saldanha. Eu e o Gerson temos muito em comum:

- 1) Somos negões de 24 anos*
- 2) Moramos no subúrbio do Rio*
- 3) Sonhamos em virar escritores best-sellers*
- 4) Somos viciados em leitura*
- 5) Estudamos Relações Internacionais na faculdade*
- 6) Tivemos nossas vidas mudadas por causa de um intercâmbio no exterior*
- 7) Somos apaixonados por viagens de volta ao mundo*

Toda noite, antes de fazer logoff no computador e apagar as luzes do quarto, eu envio um email para o Gerson com um relatório.

No relatório, eu descrevo em detalhes tudo o que eu fiz de produtivo naquele dia, como se ele fosse responsável pelo meu salário no fim do mês. E o Gerson faz o mesmo.

Dessa maneira, fica um disciplinando o outro. Dando bronca se o outro ficou

no migué e ou motivando com elogios sinceros se o outro mandou bem e foi produtivo durante aquele dia.

Esse livro aqui é o melhor exemplo disso.

Tinha terminado de escrever o livro inteiro mas deu banzo e desisti de publicar.

Fui empurrando com a barriga e focando em outros projetos menos importantes e, nesse meio tempo, o Gerson me encheu o saco diariamente para publicá-lo.

De tanto que ele pegou no meu pé, aqui está o Hackeando Tudo .

# Hack #13

## Pare para almoçar por pelo menos 1 hora

Frequência: diária

Duração: 1 hora

A hora da refeição é uma hora sagrada.

Desligue a televisão, largue seu smartphone, ignore os emails do seu chefe e foque nessa bonita e succulenta comida que está aí no seu prato olhando para você!

Tão simples mas quase ninguém consegue fazê-lo. De todas as pessoas que me relaciono, acho que só a minha avó de 75 anos consegue desplugar totalmente por 1 hora inteira na hora do almoço.

E não almoce na mesa do escritório.

Primeiro que é nojento pra cacete.

Segundo que você vai acabar querendo trabalhar e responder emails na hora da comida. Resultado: não vai comer direito e não vai trabalhar direito.

Tire uma hora inteira e se desconecte do mundo!

# Hack #14

## Mate o multitasking

Frequência: diária

Duração: variável

*Multitasking* é a arte de fazer várias coisas ao mesmo tempo.

Nossa geração quer fazer tudo ao mesmo tempo e acaba não fazendo porra nenhuma direito.

No passado, me gabava por conseguir jogar videogame, assistir um jogo de futebol na TV, monitorar as ações da bolsa e conversar com meus pais no **Skype** ao mesmo tempo.

O auge da minha obsessão pelo multitasking foi quando estava na faculdade.

Graças a flexibilidade do currículo universitário dos Estados Unidos decidi fazer três faculdades ao mesmo tempo: Economia, Relações Internacionais e Letras.

Adivinha o resultado?

Terminei os três diplomas!

Nas coxas!

Não consegui dar 100% da minha atenção para nenhum deles e me formei como um cara com 3 diplomas no papel que sabia três vezes menos do que o cara que só tinha o diploma de economia.

Bom, aprenda com o erro dos outros.

Foque em uma tarefa e dedique 100% da sua atenção para aquela tarefa.

Comece fechando todas as janelas do teu browser de internet e colocando teu celular em modo avião.

# Hack #15

## Aplique a lei do 80/20

Frequência: diária

Duração: variável

Também conhecida como **Princípio de Pareto**, a lei do 80/20 mostra que existe uma inconsistência enorme entre causas e efeitos, entre esforços e resultados, entre ações e objetivos alcançados.

De um modo geral, 80% dos nossos resultados vêm de apenas 20% de nossos esforços.

Agora reflita um pouco sobre a frase aí de cima.

Faz sentido, né?

Pra tudo! Ou quase tudo! Apreendi essa com o **Tim Ferriss**, autor do best-seller *The Four Hour Workweek*.

Se você parar para pensar, 20% dos clientes são responsáveis por 80% das vendas, 20% dos investimentos geram 80% dos lucros e 20% dos hábitos resultam em 80% do sucesso.

Vou tentar resumir esse hack em uma frase: Foque nas ações, nas pessoas e até nos objetos que mais contribuem para sua vida (20%) e jogue o resto (80%) fora.

# Hack #16

## Pare de assistir TV

Frequência: diária

Duração: 0 minutos

Esses dias tava lendo um artigo que apontava a diferença entre os hábitos dos milionários e das pessoas que vivem abaixo da linha da pobreza.

O artigo era baseado no livro *Rich Habits – The Daily Success Habits of Wealthy Individuals* de **Tom Corley**.

Durante 5 anos, **Corley** observou os hábitos diários de 233 milionários e 128 americanos que viviam abaixo da linha de pobreza, recebendo a versão gringa do nosso Bolsa Família.

Um dos principais pontos que o autor martelou foi o fato de que os ricos não assistem TV.

Sua pesquisa mostrou que 67% dos milionários americanos assistem a menos de 1 hora de TV por dia.

Todo mundo aqui quer ficar milionário (eu também) então faça o que nem **Tony Robbins**, **Russell Simmons** e até o próprio **Silvio Santos** (!): pare de assistir TV.

Vá ler um livro, faça um curso no **Udemy**, pode até ler um site de fofoca mas passe longe da televisão.

Para você ter uma ideia, nem Rede Globo eu tenho em casa.

A televisão aqui de casa só funciona para o videogame.

# Hack #17

## Exercite a Lei de Parkinson

Frequência: diária

Duração: variável

Lembra de quando você tinha que entregar um trabalho na escola e acabava deixando para a última hora?

E, por um milagre da natureza, a noite anterior ao prazo final se tornava a noite mais produtiva de sua vida?

Olha a **Lei de Parkinson** aí gente! Chora cavaco!

Quanto menos tempo você tem para completar uma tarefa, mais dedicado a ela você será.

Se você aplicar o **fator urgência** para todas as suas tarefas do dia a dia, você conseguirá terminar as coisas mais rápido e desenvolverá uma produtividade monstra!

Estou usando a **Lei de Parkinson** para escrever esse livro que você está lendo.

Hoje é sexta-feira e coloquei na minha cabeça que vou entregar esse livro completo e editado até domingo à meia noite!

Invoquei o fator urgência e adivinha o que vou fazer nas próximas 48 horas?

Então, mesmo sem um chefe ou um professor para ficar no seu pé e estabelecer prazos e metas, vale a pena fazer deadlines para você mesmo.

Cai dentro!

# Hack #18

## Comece pela tarefa mais difícil

Frequência: diária

Duração: variável

O ser humano tende a gastar muita energia adiando coisas importantes para o futuro.

Minha vó já dizia (e aposto que a sua também):

*“Não deixe para amanhã o que você pode fazer hoje”.*

O negócio é priorizar as coisas que necessitam ser feitas agora, já, now!

Um hábito legal é começar o seu dia derrubando um gigante!

Dedique-se a completar a tarefa mais difícil primeiro. O best-seller *Eat That Frog* de **Brian Tracy** é quase que exclusivamente dedicado a esse hack.

Você vai ficar surpreso com o que vai acontecer com seu nível de produtividade.

Quando você começa pela tarefa mais difícil, vai completar os outros itens da sua lista brincando.

# Hack #19

## Limpe a mesa antes de trabalhar

Frequência: diária

Duração: 2 minutos

Mesa desarrumada é sinônimo de estresse e desorganização.

Quanto mais limpo está seu ambiente de trabalho, mais produtividade e mais foco em sua tarefa você terá.

Saíram várias pesquisas de PHDs em psicologia que provam que trabalhar com uma mesa desarrumada e suja aumenta seu cansaço e sua frustração com o trabalho.

Para piorar, você acaba levando 20% mais tempo para completar uma tarefa.

Mesa limpa gera uma mente limpa.

Tá vendo essa montoeira de papel, essas canetas jogadas e esses restos de comida aí em sua mesa?

Hora de tomar vergonha na cara e limpar tudinho!

# Hack #20

## Ouça música enquanto estiver produzindo

Frequência: diária

Duração: variável

Várias pesquisas já foram publicadas provando que o ser humano é menos produtivo e criativo em ambientes totalmente silenciosos.

Ao mesmo tempo, não precisamos de estudo acadêmico nenhum para saber que ambientes com muito barulho podem trazer distração e frustração para o nosso trabalho.

Então qual é o meio termo?

Música clássica, jazz, lounge music... Qualquer parada instrumental!

De preferência sem vocal para o seu cérebro não focar nas palavras do cantor.

Melhor ainda é usar o **Coffitivity**.

O **Coffitivity** é um aplicativo que simula o som de um coffee-shop americano com sussurros baixinhos, leves risadas, cliques de teclado e barulhinhos de talheres e xícaras.

É como se você estivesse sentadinho no Starbucks e estudando igual a um universitário americano.

# Hack #21

## Tome nootrópicos

Frequência: diária

Duração: <1 minuto

*(Não sou médico, não sou vendedor de suplementos e posso arrumar um caô com a ANVISA com esse hack aqui).*

Tá ligado naquele filme Sem Limites com o **Bradley Cooper**?

Se nunca ouviu falar, vou tentar resumir duas horas de filme em algumas frases.

O personagem de Cooper é um escritor que não consegue entregar seu livro no prazo certo e tem sérios problemas de foco - tipo eu e você.

Seu cunhado lhe oferece uma amostra de um novo e poderoso remédio. Ele resolve tomar aquilo e o negócio faz milagre.

A pílula aumenta sua inteligência e melhora sua concentração.

O cérebro que normalmente é usado em 20% de sua capacidade passa a ser usado em 100%.

Além disso, todos seus sentidos tornam-se aguçados e ele desenvolve uma nova visão sobre os problemas de sua vida.

Bom, apesar de ser um pouco exagerado, o filme mostra exatamente o poder dos **Nootropics**, compostos naturais que alavancaram uma revolução entre os jovens empreendedores americanos.

Aposto com você que 9 entre 10 daqueles gênios do Vale do Silício que lançam empresas de tecnologia e ficam milionários antes dos 25 anos de idade sabem exatamente o que é um **nootropic**.

Nootrópico é o nome usado para descrever uma classe de compostos que aumentam o desempenho cognitivo no ser humano.

As farmácias dos Estados Unidos já comercializam esses suplementos 100%

naturais que aumentam a sua capacidade cerebral, melhoram seu foco, sua atenção ao detalhe e sua criatividade. Ninja!

Quem me indicou os nootropics foi meu amigo e guru do marketing digital americano **Scott Britton**.

Num primeiro momento, hesitei pensando que era aquele tipo de remédio de alopatria que é geralmente recomendado a pacientes com déficit de atenção ou com tendência depressiva.

Superei esse preconceito e experimentei duas marcas de nootropics: **AlphaBrain** e **CILTEP**. Não tenho um favorito.

Os dois funcionaram muito bem e não tive nenhum efeito colateral. Lá fora, eles são vendidos livremente, que nem Aspirina.

Repito, não sou médico nem nutricionista. Antes de se aventurar, pesquise no Google e cheque com um profissional do ramo.

# Hack #22

## Dress to impress

Frequência: diária

Duração: 2 minutos

Tá trabalhando ou estudando em casa hoje?

Troque a cueca e o pijama por uma calça social e uma camisa engomadinha.

Mostre para você mesmo que você é um profissional e sabe o que está fazendo.

Bote roupas bonitas e formais na hora de estudar e trabalhar em casa.

Antes de qualquer pessoa, quem tem que te levar a sério é você mesmo.

Então tira o pijama e vista-se como gente grande!

# Hack #23

## Aplique a “Regra de 2”

Frequência: diária

Duração: 2 minutos

Se algo toma menos de 2 minutos para fazer, faça agora e foda-se!

Viu que a lâmpada do seu banheiro queimou. Pergunte a si mesmo:

*“Trocar a lâmpada do banheiro vai durar menos que 2 minutos”?*

Se a resposta for positiva, cai dentro!

Essa é boa para minimizar o fator migué e também é uma excelente maneira para colocar a Lei de Parkinson ([hack #17](#)) em prática!

# Hack #24

## Arrume sua cama

Frequência: diária

Duração: 3 minutos

Se você não consegue se disciplinar para arrumar sua cama, como você vai cuidar de um paciente, liderar um time ou presidir uma grande empresa no futuro?

Em **O Poder do Hábito**, o escritor Charles Duhigg faz questão de dedicar uma seção do livro para o simples hábito de arrumar a cama.

Ele mostra que arrumar a cama é um hábito fundamental porque te faz implementar novos hábitos no teu dia a dia.

Fora isso, ele prova que arrumar a cama diariamente está diretamente correlacionado com o aumento da produtividade e das habilidades de raciocínio do indivíduo.

Pode parecer banal, mas experimente arrumar a cama todos os dias. Você já começa seu dia com o pé direito: produtivo e organizado.

## **CAPÍTULO 2**

### **CORPO**



## **Hack #25**

### **Beba 6 copos d'água por dia**

Frequência: diária

Duração: <1 minuto

Esse é ao mesmo tempo o hack mais simples, mais poderoso e mais difícil do livro inteiro.

Pode parecer uma missão impossível para muitos mas quando você começa a colocá-la em prática, vai ver que não é aquele bicho de sete cabeças.

A verdade é que o ato de beber seis copos d'água por dia faz uma diferença brabíssima no teu corpo.

E tem que ser de água pura mesmo. A água que está dentro do suco, do chá e

do refrigerante não conta, tá ligado!?

Para você ter uma ideia, eu não preciso de nada para medir a quantidade de água exata que tenho que beber. Meu corpo vai lá e me avisa quando eu não bati a meta dos 3 litros diários. Sério mesmo!

A água é o melhor e mais barato antioxidante que você pode conseguir no mercado. Ataca qualquer dor de cabeça e reduz a probabilidade de contrair doenças como diabetes e pedras nos rins.

À medida que você vai colocando o hábito em prática, você vai se sentir cada vez mais hidratado e energizado.

Para me ajudar a desenvolver esse hábito, comprei três copões de cores vibrantes no supermercado e espalhei pela casa. Deixei um em cima da pia da cozinha, um na mesa do escritório e outro na mesa de cabeceira.

Toda vez que eu olho pro copão, ele me lembra dos 6 copos que eu tenho que beber antes de dormir.

Não precisa começar virando 6 copos por dia.

Comece tomando uns três copos e aumente gradualmente a quantidade de água para que você desenvolva o hábito com mais conforto e efetividade no longo prazo.

# Hack #26

## Beba água com limão assim que sair da cama

Frequência: diária

Duração: 1 minuto

Esse aí tem poderes sensacionais.

Além de ter propriedades antibacterianas e antivirais, a água com limão refresca o hálito, alcaliza o corpo, aumenta o poder do cérebro e te dá mais energia de manhã.

Encha um copão d'água, esprema metade de um limão e joga pra dentro!

Mas tem que ser em jejum. Se você comer alguma coisa antes, ele perde o efeito!

E não se esqueça de guardar a outra metade do limão em papel alumínio para usar na manhã seguinte!

# Hack #27

## Tome um multivitamínico

Frequência: diária

Duração: <1 minuto

Não recebo um centavo para fazer propaganda disso mas vale muito a pena combinar a [água com limão](#) com um bom multivitamínico.

Você não precisa se preocupar se comeu salada ou fruta no dia porque naquele pequeno comprimido você tem quase tudo de que precisa.

E ele é importantíssimo para aquela galera que quer perder peso.

Na maioria das vezes que você sente fome não é porque você realmente tá precisando fazer uma boquinha.

É porque está faltando alguma vitamina ou mineral no teu corpo e ele vai lá e te avisa enviando gritos de fome para teu cérebro.

Quando você adiciona um multivitamínico na dieta, você diminui a frequência em que seu corpo ativa essa vontade de comer.

Além disso, ele aumenta seu nível de energia e fortalece o sistema imunológico.

Mas é aquela parada, tem que se disciplinar para tomar todo dia.

Alguns pontos para levar em consideração na hora de comprar um bom multivitamínico:

- 1) Só porque marca X de multivitamínico é cara não significa que é eficiente.*
- 2) Pesquise o produto antes de abrir a carteira.*
- 3) Certifique-se de que a empresa que produz o suplemento é confiável e conhecida pela qualidade de seus produtos.*
- 4) Certifique-se de que o produto foi testado por um laboratório independente.*

*5) Sempre cheque com seu médico para saber se você tem alergia a algum tipo de vitamina ou mineral.*

# Hack #28

## Tome 15 minutos de sol

Frequência: diária

Duração: 15 minutos

A melhor fonte de vitamina D é o sol e, de acordo com um estudo de neurologia da USP, 80% das pessoas que vivem no ambiente urbano são deficientes dessa vitamina.

Especialmente se você mora num lugar como São Paulo, onde as pessoas vão da casa para o trabalho e do trabalho para a casa.

Por essas e outras, é extremamente importante tomar pelo menos 15 minutos de sol todo dia. E isso não contribui apenas para ficar com aquele bronzeado top no verão.

A vitamina D que nosso corpo absorve pelos raios de sol é necessária para a manutenção dos ossos, influencia no sistema imunológico e torna nossa pele mais saudável.

Arregace as mangas e vai lá fora dar um rolê. O tempo fechou? Não tem desculpa. Dia nublado também tem vitamina D!

# Hack #29

## Conte suas calorias

Frequência: diária

Duração: 5 minutos

Uma das melhores maneiras para monitorar o seu peso é escrever tudo o que você come.

Melhor que isso, só contando as calorias de cada alimento que você botou pra dentro.

Um “diário de comida” te deixa mais antenado no que você está comendo e modifica gradualmente seus hábitos para você prestar atenção em cada refeição.

Você se sentirá muito melhor ao escrever que comeu uma banana no lugar de um cachorro quente. Desse jeito, você vai educar teu cérebro a fazer escolhas

mais sensatas na hora de comer.

Três apps sensacionais para contar calorias e monitorar tudo o que você

comeu no dia: **Calorific**, **My Fitness Pal** e **Lose it!**

# Hack #30

## Coma devagar

Frequência: diária

Duração: 20 minutos

A comida leva em torno de três minutos para fazer o caminho da boca até o estômago e nosso corpo leva vinte minutos só para reconhecer que está satisfeito e que já não entra mais nada.

Se você não der tempo suficiente para o HD do teu corpo dizer que está satisfeito, você corre o risco de comer duas vezes mais do que ele realmente precisa. Aí já viu né?!

Coma devagar, lek!

Só de mastigar cada garfada de dez a vinte vezes, você já dá um tempo pro teu corpo processar a informação e registrar quanta comida ele já botou pra dentro.

# Hack #31

## Crie um workout diário

Frequência: diária

Duração: 15 minutos

Na pesquisa do Tom Corley que eu citei no [hack #16](#), 76% dos milionários têm uma rotina diária de exercícios. Apenas 23% das pessoas abaixo da linha de pobreza fazem o mesmo.

E você não precisa pagar mensalidade de academia para fazer isso.

Eu mesmo malho na sala da minha casa.

Sem personal trainer e sem a ajuda de máquinas, estou numa forma física melhor do que quando eu era jogador de futebol americano nos Estados Unidos e fazia musculação pesada 5 vezes por semana. Se liga na minha serie diária:

120 flexões

120 abdominais

60 curls de bíceps

60 tríceps francês

5 minutos de corda

Seis dias por semana com um dia de repouso (educadores físicos vão chiar e pedir meu CREF, mas tem dado muito certo).

Comecei fazendo 20 flexões e 20 abdominais todo dia após acordar e, à medida que meu corpo ia se acostumando com essa rotina, eu aumentava as repetições e adicionava outros exercícios.

De vez em quando, faço barra com pegada supinada mas ainda não consegui transformar isso em hábito.

Não preciso nem falar o quanto isso me faz bem!

Além de me sentir saudável pra caramba, me olho no espelho e me sinto um

fisiculturista brabão daqueles sem tomar uma gota de bomba.

# Hack #32

## Durma bem

Frequência: diária

Duração: 8 horas

Caramba, Raíam? Mas o que é dormir bem?

Dormir de 6 a 8 horas por dia regula a quantidade de leptina que seu corpo produz.

E a leptina é aquele hormônio que ajuda o seu corpo a soar o alarme quando você comeu o suficiente.

Se você dorme pouco, seu corpo acaba produzindo menos leptina e isso te faz comer em excesso.

Alguns hacks que melhoram a qualidade do teu sono:

1. Durma e acorde no mesmo horário todos os dias.
2. Desligue todos os aparelhos eletrônicos ao menos 1 hora antes de capotar na cama
3. Certifique-se de que teu quarto está no maior breu possível - nada de luzinha do monitor, nem da televisão ou do celular - e com um blackout na janela para bloquear as luzes da rua
4. Não coma nada até 2 horas antes de dormir
5. Não tome nada com cafeína depois das 18h
6. Ligue o ar-condicionado. Cientistas concluíram que a temperatura ideal para um bom sono é de 18 graus Celsius.

# Hack #33

## Levante-se na mesma hora todos os dias

Frequência: diária

Duração: N/A

Tente se disciplinar para dormir e acordar na mesma hora todos os dias e sincronizar seu corpo com sua agenda diária, mesmo nos finais de semana.

Está comprovado cientificamente que as pessoas com sono regular e consistente têm menores índices de gordura corporal.

Depois de alguns dias, teu relógio biológico vai estar tão poderoso que você vai acordar alguns minutinhos antes do despertador só para evitar aquele barulho irritante.

# Hack #34

## Acorde cedo

Frequência: diária

Duração: N/A

Uma coisa muito comum entre as pessoas mais bem sucedidas do mundo é o fator *early riser*.

Pessoas como **Sir Richard Branson, Robert Iger e Oprah Winfrey** acordam antes das 6 da manhã, têm uma rotina matinal a seguir e só começam a produzir no trabalho de 2 a 3 horas depois de acordar.

Se você quer ter o tempo e a energia para conquistar tudo o que você planeja ao longo do dia, comece cedo!

Você vai ter tempo para ler, alongar, fazer exercícios enquanto seus competidores ainda estão dormindo.

O primeiro passo para colocar seu relógio biológico para funcionar direito é comprar um despertador.

Ah, mas eu já tenho um alarme no meu smartphone.

É exatamente por isso que você tem que comprar um despertador!

Esqueça essa função.

O smartphone emite *blue-light*, que é algo prejudicial para o seu sono. Durante a noite, o smartphone tem que estar desligado.

Bônus: coloque o despertador do outro lado do quarto para dificultar as coisas para o botão *snooze*, inimigo #1 da disciplina e da pontualidade.

# Hack #35

## Suba na balança

Frequência: diária

Duração: <1 minuto

A palavra-chave aqui é progresso.

Você só vai sentir que está evoluindo quando tiver números para comprovar esse progresso.

Todo dia, na mesma hora, suba na balança. Se possível, coloque um caderninho ao lado dela para anotar seu peso diariamente.

Mesmo se perder peso não for uma prioridade para você, vale a pena se pesar para manter um controle sobre seu próprio corpo.

# Hack #36

## Pule corda

Frequência: diária

Duração: 5 minutos

Ninguém tem tempo para porra nenhuma hoje em dia e um simples workout

pulando corda pode substituir o cardio que você faz na academia.

E é um hábito barato.

Você pode conseguir uma corda de pular por menos de 30 reais ou dar uma de MacGyver e fazer uma gambiarra em casa.

Pular corda faz bem para a circulação, além de te fazer suar muito rápido, trabalhar o corpo inteiro e ainda deixar o abdômen super definido.

# Hack #37

## Entre num time de pelada

Frequência: 1x semana

Duração: 1 hora

Esse hack não se restringe apenas aos marmanjos que estão lendo o livro. Serve para a mulherada também.

Junte os amigos e inscreva teu time em alguma liga recreativa de peladas.

Pode ser de futebol, basquete, vôlei, handebol... Qualquer esporte coletivo.

Se você não tem amigos que jogam, a grande maioria das ligas aceitam jogadores avulsos.

Mas tem que ser uma liga organizada e com jogos semanais, onde você possa se planejar e disciplinar seus horários.

De preferência, tem que ser uma liga onde você não possa dar uma desculpa esfarrapada, faltar o jogo e deixar teu time na mão.

Descer para a pracinha do bairro e jogar um futsal de vez em quando não conta como um hábito.

Quando morava em Nova York, superava os invernos cruéis jogando num time de futebol unissex no Chinatown todo domingo.

Além de fazer exercício, dar umas corridas e relembrar meus tempos de boleiro matador, era bom pra caramba para conhecer gente e fazer networking.

Meus companheiros e companheiras de time eram todos consultores e analistas financeiros em Wall Street e, assim que o juiz apitava o final do jogo, ambos os times iam para o pub da esquina socializar e tomar uma cerveja juntos.

# Hack #38

## Caminhe 5km por dia

Frequência: diária

Duração: <30 minutos

Esse hack aqui é excelente para a galera que fica mentalmente esgotada no trabalho ou na faculdade.

E é bem simples. Só caminhar.

Tem uma infinidade de estudos acadêmicos que provam que a nossa cabeça funciona melhor e fica mais focada e criativa imediatamente após o exercício.

Eu tento caminhar 5km por dia e tenho dois *gadgets* que me ajudam muito a manter esse hábito.

O primeiro é o aplicativo **Health**.

O **Health** já vem instalado no Iphone e conta quantos passos você deu naquele dia e a distância que você percorreu.

Pra galera que tem Android, o **RunKeeper** e o **Smart Distance** são excelentes alternativas.

O segundo chama-se audiobook.

Eu cheguei à conclusão que filtro mais a informação dos livros que ouço quando estou em movimento.

Então eu boto o fone no ouvido e começo a andar pelo bairro mesmo quando não tenho nada para fazer.

# Hack #39

## Estacione o carro longe do seu destino

Frequência: diária

Duração: 10 minutos

Quando eu era adolescente, meu pai tinha um Chevette velho caindo aos pedaços enquanto meus amigos da escola andavam de Audi e Pajero.

Eu morria de vergonha daquele carro e, quando tinha festa de algum amiguinho da escola, pedia para o meu pai me deixar a alguns quarteirões do lugar e chegava andando na festa.

A ideia é parecida mas você vai estacionar seu carro longe para forçar seu corpo a se exercitar.

Quando a minha vida tá corrida e minha agenda no trabalho tá apertada, é extremamente difícil encontrar um tempinho para fazer exercício.

E mesmo quando tenho tempo, eu vou direto para musculação e deixo o cardio completamente de lado.

Por isso, vale a pena criar o hábito de estacionar um pouco mais longe de seu destino final.

Por exemplo, se você estacionar a 1 km do trabalho, você já adiciona 2km de caminhada à sua rotina diária.

Vai pro cinema no shopping? Faça questão de parar o carro na extremidade oposta do estacionamento!

# Hack #40

## Suplemente sua dieta com Ômega 3

Frequência: diária

Duração: <1 minuto

Eu tomo umas 3 ou 4 pílulas de óleo de peixe por dia.

Óleo de peixe é uma fonte de Ômega 3, um ácido graxo que nosso corpo não consegue produzir sozinho e precisa ser ingerido em forma de suplemento ou pela alimentação.

Já que não dá para comer peixe fresco todos os dias, eu vou na farmácia e compro um latão com cápsulas de Ômega3 todos os meses.

Além de ser uma excelente ferramenta para tirar impurezas do corpo, o Ômega 3 te ajuda a queimar a gordura e ainda regula a quantidade de açúcar no teu sangue.

Fora isso, ele é excelente para a galera da maromba.

O óleo de peixe acelera o metabolismo e ajuda a criar músculo à medida que você vai puxando ferro.

# Hack #41

## Tome banho frio

Frequência: diária

Duração: 5 minutos

Você deve estar pensando aí: *“Aham, tá bom. Vou até pular esse hack”*.

Quando for tomar banho, ignore completamente a torneira da esquerda e deixe a água gelada correr pelo seu corpo durante pelo menos 5 minutos.

O banho frio é o melhor instrumento para testar a força e a resiliência de sua mente.

Além de economizar nas contas de água e luz no fim do mês - *banho frio é geralmente mais curto né?* - cinco minutinhos de banho frio recarregam tua energia e te preparam para destruir qualquer obstáculo que colocarem na tua frente.

O banho frio te deixa alerta, melhora sua imunidade e a circulação do sangue, diminui seus níveis de stress e até funciona como um antidepressivo natural, com poderes analgésicos sensacionais. Tudo isso está provado cientificamente!

Para você ter uma noção, o escritor Steve Scott escreveu um livro inteiro com os benefícios do banho frio. Pode pesquisar aí! O nome é [Cold Showering 101](#).

Ah! E não tem aquela desculpa que está muito frio lá fora para tomar banho frio.

Nós moramos num país tropical e são raros os lugares onde a temperatura ultrapassa os 20 graus. O cara que escreveu esse livro e me recomendou esse hábito mora numa cidade com temperaturas abaixo de zero no inverno. Vai vendo!

# Hack #42

## Faça um alongamento de manhã

Frequência: diária

Duração: 3 minutos

Depois de um banho refrescante, faça um alongamentozinho.

Além de aumentar a flexibilidade e a durabilidade dos teus músculos, o alongamento matinal melhora a circulação do sangue, alivia a tensão muscular e milagrosamente aumenta seu nível de energia para o resto do dia.

Não se restrinja à alongamentos somente antes de fazer exercícios.

Acordou? Dá uma alongadinha, puxa a perna, estica o braço, etc.

Teus alongamentos matinais de hoje vão te economizar algumas dezenas de idas ao médico quando você estiver mais velho.

# Hack #43

## Coma folhas de hortelã

Frequência: 3 vezes ao dia

Duração: <1 minuto

Os marinheiros da época das Grandes Navegações levavam menta a bordo para purificar a água e para salvá-los de eventuais caganeiras que os atormentavam durante longas viagens entre a Europa e as Índias.

Pouca gente sabe mas, além de melhorar teu bafo nas horas que você mais precisa, a menta é muito rica em ferro, fibra, vitamina A e potássio.

Fora isso, a folhinha também tem altos poderes antioxidantes, ajudando a conter o câncer e a tratar certas alergias.

Por isso, adicione as folhas de hortelã em sua dieta, especialmente depois de uma refeição.

Se estiver com preguiça de ir na feira, pode substituir as folhinhas por uma daquelas balas de menta, como Tic Tac.

O efeito é parecido.

# Hack #44

## Escove a língua

Frequência: 3x ao dia

Duração: <1 minuto

Escovar os dentes todo mundo escova, mas e a língua?

Minha família morou dois anos na Índia e, por lá, escovar a língua é até mais importante do que escovar os dentes. Os indianos vendem uns aparelhos super high-tech nas farmácias para limpar e raspar a língua.

Por causa da superfície úmida e rugosa, a língua é um ponto de encontro para bactérias e restos de alimentos.

Escovar a língua todos os dias mantém a saúde de sua boca e evita o mau hálito.

# **CAPÍTULO 3**

## **CABEÇA**



# Hack #45

## Escreva um diário de gratidão

Frequência: diária

Duração: 5 minutos

As pessoas felizes são extremamente gratas pelas coisas que têm. Elas não desperdiçam tempo olhando para a grama do vizinho e sonhando com os bens materiais dos outros.

Ao invés de se remoer com isso, elas tiram um momento de cada dia para pensar em todos os aspectos de suas vidas em que elas apreciam e manifestam gratidão por isso.

No meu caso, logo depois de acordar pego o meu caderno e escrevo uma folha inteira de coisas pelas quais me sinto grato.

Comecei esse hábito há um ano atrás depois que eu li o último livro da apresentadora americana **Oprah Winfrey**.

No início, escrevia apenas cinco coisas num bloquinho que cabia na palma da minha mão mas o hábito ficou tão bom e tão poderoso que, hoje em dia, escrevo cerca de 50 coisas pelas quais sou grato diariamente.

Bônus: para maximizar ainda mais o efeito de seu diário de gratidão, inclua alguns itens que você ainda não tem.

Isso mesmo! Seja grato no presente para algo que você terá no futuro.

Quer um exemplo? Ontem mesmo, coloquei no meu diário que eu sou muito agradecido por ser um escritor best-seller.

Eu sou um best-seller? Ainda não. Mas incluir esse tipo de objetivo no diário de gratidão já envia uma mensagem fortíssima para o universo.

# Hack #46

## Crie um mantra motivacional

Frequência: diária

Duração: <1 minuto

Esse hack eu aprendi com o palestrante motivacional, escritor best-seller e guru da programação neolinguística **Anthony Robbins**. Robbins chama esses mantras de *incantations*.

*Incantation* é uma frase de efeito que te coloca na linha, te motiva e te dá energia.

É impressionante a força que certas palavras têm em nossa mente.

O Tony Robbins tem um mantra que ele repete antes de subir ao palco para dar suas palestras.

E, ao repetir esse mantra, sua linguagem corporal muda. Ele se agiganta, dá socos no ar, bate no peito que nem gorila e parece até que está recebendo uma entidade. Você sente aquela energia vindo dele, mesmo pelo [YouTube](#)! Se liga na *incantation* do Tony Robbins:

*“I now command my subconscious mind to direct me in helping as many people as possible today to better their lives, by giving me the strength, the emotion, the persuasion, the humor, the brevity, whatever it takes to show these people and get these people to change their life now!”*

Em português, fica mais ou menos assim:

*“Eu agora ordeno meu subconsciente a me guiar em ajudar todas essas pessoas a melhorarem suas vidas, me dando força, emoção, persuasão, humor, rapidez ou o que for necessário mostrar a estas pessoas e mudar suas vidas agora”*

E funciona, hein?!

Essa energia acaba contagiando o público de suas palestras e não é à toa que Robbins é considerado um dos maiores palestrantes motivacionais da

história.

Meu mantra pessoal vem de um rap americano que eu ouvi pela primeira vez quando tinha uns 15 anos e ainda estudava na San Diego High School.

Antes de entrar em campo para chutar um field goal, antes de entrar no ar na TV para comentar algum jogo ou apresentar um programa, antes de dar uma palestra ou fazer uma entrevista, eu repito em voz alta o refrão da música *Till I Collapse* de **Eminem** e **Nate Dogg**.

*“Till the roof comes off  
Till the lights go out  
Till my leg give out  
Can’t shut my mouth  
Til the smoke clears up  
Am I high? Perhaps  
I’m gonna rip this shit  
Till my bone collapse”*

Em português, fica mais ou menos assim:

*“Até o teto cair  
Até as luzes se apagarem  
Até minha perna desistir  
Não vou me calar  
Até a fumaça baixar  
Estou extasiado? Talvez.  
Vou continuar lutando  
Até meus ossos se quebrarem”*

Viro monstro a cada vez que mentalizo isso.

E aí? Qual é o seu mantra?

# Hack #47

## Medite

Frequência: diária

Duração: 5 minutos

Vou confessar aqui que esse é o hábito mais difícil para mim.

Sempre arrumo uma desculpa para não fazê-lo e até hoje não consegui dominá-lo.

E o mais curioso de tudo é que a minha própria mãe é professora de yoga e é paga para ensinar as pessoas a meditar.

Casa de ferreiro, espeto de pau.

Incluí esse hábito no livro porque era um denominador comum nas histórias das pessoas mais fodas em minha pesquisa.

**Arnold Schwarzenegger** medita.

**Oprah Winfrey** medita.

**Tim Ferris** medita.

**Russell Simmons** medita e por aí vai.

Faça o que eu digo, não faça o que eu faço.

Arrume cinco minutinhos para esvaziar sua mente e meditar.

Apague a luz do seu quarto, escreva “meditação” no YouTube, coloque o áudio para tocar e relaxe.

Entre uma infinidade de benefícios, meditar reduz seu stress, melhora sua produtividade no trabalho, facilita sua criatividade e te deixa em paz contigo mesmo.

# Hack #48

## Tire uma pausa de 2 minutos

Frequência: 3x ao dia

Duração: 2 minutos

Quando você tá fazendo uma coisa atrás da outra, você precisa de um break senão teu cérebro explode.

Para esses momentos extremos, uma coisa que agrega muito valor a minha rotina é o aplicativo e site **Do Nothing For Two Minutes**.

É simples e direto. Uma contagem regressiva de 2 minutos com sons tranquilos da natureza. Se você mexer o mouse ou clicar em alguma parada, o relógio volta à estaca zero.

Nesses dois minutos, segure a velocidade da respiração.

Tente prender o ar por mais tempo para soltá-lo cada vez mais devagar.

É uma técnica foda e poderosa para diminuir a pressão do sangue por uns momentos, aumentar o foco e acabar com o stress.

Acabou os dois minutos, pode voltar a fazer o que você estava fazendo.

# Hack #49

## Exerça a lei dos 5 minutos

Frequência: diária

Duração: 5 minutos

Aconteceu alguma coisa ruim em sua vida?

Lamente-se por 5 minutos e nada mais que isso.

Acabou os 5 minutos, levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima.

A vida é muito curta para ficar se remoendo.

# Hack #50

## Diga obrigado a si mesmo

Frequência: >30x ao dia

Duração: <1 minuto

A cada pequena vitória no teu dia, diga 'Obrigado' em voz alta.

E quando eu digo 'pequena vitória', isso se aplica às coisas mais simples e banais do seu dia a dia.

Comeu um pastel na feira que tava bom? Aponte para sua cabeça, seu coração ou para os céus e simplesmente agradeça.

Cara, você vai parecer maluco dizendo obrigado para várias coisas no meio da rua mas essa tem um poder imensurável. Papo reto.

E tem a ver com o poder da palavra - recomendo pesquisar um pouco sobre **programação neolinguística**.

Acabei de escrever o parágrafo ali em cima e mandei um 'obrigado'. Tô me sentindo bem pra caramba agora.

# Hack #51

## Escreva seus objetivos

Frequência: diária

Duração: <2 minutos

Você é o dono do seu destino.

Pode parecer auto-ajuda de gente velha mas eu sou a prova viva de que a lei da atração existe e é uma das paradas mais fodas e sinistras desse mundo.

Comecei a escrever meus objetivos e mentalizá-los quando tinha 16 anos. Desde lá, TODOS os sonhos e objetivos que escrevi no meu caderninho de possibilidades se tornaram realidade.

Tenho o caderno guardado no meu quarto até hoje com os objetivos e o dia que eu escrevi cada meta. É uma parada impressionante!

Ao longo dos anos, ganhei uma bolsa de estudos para uma universidade top dos Estados Unidos, entrei em um time da NCAA, dei a volta ao mundo viajando com os amigos, joguei pela Seleção Brasileira, trabalhei como apresentador de TV, consegui um trabalho em Wall Street e virei escritor... e tava tudo escrito lá no caderninho!

Li no livro *The One Thing* do escritor americano **Gary Keller** que as pessoas que escrevem seus objetivos têm 39.5% mais chances de realizá-los do que aqueles que os deixam presos na cabeça.

A mesma pesquisa apontou que as pessoas que, não só escrevem, mas compartilham suas metas com alguém têm 76.7% a mais de probabilidade em concretizá-las.

Quando você escreve e lê seu objetivo todos os dias, você acaba criando um vínculo com ele.

Deixa bem grande na parede do teu quarto, escreva no bloco de notas do seu celular ou em algum outro lugar onde você tenha fácil acesso. Vale a pena também revisar seus objetivos todos os dias antes de dormir.

**E a parte mais importante:** Diga seu objetivo em voz alta e no presente.

Por exemplo: se seu objetivo é ser um milionário, ao invés de dizer “eu quero ser um milionário”, diga “eu estou virando um milionário”.

Esse hack eu tirei do livro *Think and Grow Rich* de **Napoleon Hill**, um dos maiores best-sellers da história da humanidade - perdeu só para a Bíblia e para meia dúzia de livros de ficção aí.

# Hack #52

## Escreva suas ideias

Frequência: 3x por dia

Duração: <1 minuto

Esse hack eu aprendi com o empreendedor e escritor best-seller americano **James Altucher**, um dos melhores blogueiros da atualidade na minha humilde opinião.

Todos nós temos planos mirabolantes.

Quanto mais criativo você é, maior é a frequência de novas ideias que circulam a sua cabeça.

Sabe quando você dá de cara com alguma coisa na rua e já pensa numa oportunidade de negócio ou em alguma parada criativa? Acontece isso comigo direto!

O legal é pegar um bloquinho ou usar um aplicativo como o **Evernote** e anotar tudo. Vai que uma daquelas ideias vira um empreendimento multimilionário?

Outro bom aplicativo para essas anotações que você faz no smartphone é o **Captio**.

A vantagem do **Captio** é que ele envia automaticamente para seu email tudo o que você escreveu. Assim, toda a informação fica disponível na nuvem e você pode acessá-la no computador, quando chegar em casa.

Tenho uns 40 itens na minha lista. Ainda não coloquei nenhum em prática mas vou tomar vergonha na cara e colocar uma ideia dessas pra frente. Pode me cobrar!

# Hack #53

## Escute sua playlist da felicidade

Frequência: diária

Duração: variada

Separe 10 músicas que te deixam feliz, motivado, pilhado e coloque numa playlist. É uma tarefa difícil e pode tomar um dia inteiro para você chegar ao top10 mas faça uma forcinha e capriche na escolha.

É como se você tivesse sua fonte de poder nessas 10 músicas. Pode ser pela letra, pela batida ou até mesmo pelo significado que ela tem em sua vida.

Se liga na minha playlist da felicidade:

***Eminem& Nate Dogg – Till I Collapse***

***Racionais Mcs – A Vida É Desafio***

***Kleber Lucas – Tempo de Deus***

***R. Kelly – The World's Greatest***

***Paralamas do Sucesso – Busca Vida***

***Snoop Dogg & Nate Dogg – Boss' Life***

***Raul Seixas – Sociedade Alternativa***

***Forfun – Good Trip***

***Earth, Wind and Fire - Fantasy***

***Thiaguinho – Ousadia e Alegria***

Faça a tua e bote para tocar quando você estiver precisando de um *up* no teu dia.

# Hack #54

## Entre em contato com a natureza

Frequência: 3x por semana

Duração: 10 minutos

Se você está lendo esse livro, há grandes chances que você mora numa floresta de concreto que nem eu. Foda né?

Dá um rolê por aí, [pega um pouco de vitamina D](#). Se deixar, nossa geração fica o dia inteiro enfurnada dentro de casa.

Pega um audiobook também. Procura um parque ou até uma várzea aí perto da tua casa e pisa na grama, descalço mesmo.

Quando eu morava em Nova York e ficava estressado com o trabalho, eu descia, tirava meu sapato e pisava na graminha que tinha embaixo do prédio onde eu trabalhava.

Nego me olhava torto mas o contato do meu pé com a grama úmida fazia uma diferença forte!

# Hack #55

## Seja criança

Frequência: diária  
Duração: 15 minutos

Seja criança por 15 minutos todo dia!

A chave da inspiração está na diversão.

Se você quiser descobrir o que realmente faz a diferença na tua vida, divirta-se para libertar tua mente.

Caralho, filosofei agora!

A gente fica velho, fica cheio de responsabilidades e contas pra pagar e acaba esquecendo o que realmente nos faz felizes.

Quando era muleque, ficava muito feliz jogando *International SuperStar Soccer* no meu querido e memorável videogame *Super Nintendo*.

Hoje em dia, eu tento, sempre que possível, jogar pelo menos uma partidinha de FIFA para PS3.

Diversão é o melhor antídoto pro stress então brinque!

Nem que seja pela porra do smartphone mas separe uns minutos do seu dia para brincar.

# Hack #56

## Escreva um diário

Frequência: diária  
Duração: <5 minutos

Simples né? Parece fácil mas escrever é um daqueles hábitos que são bem difíceis para estabelecer.

Desde meus 15 anos de idade, sempre sonhei em ser escritor.

Só aos 24 que criei o hábito de escrever pelo menos 1000 palavras por dia.

Seja no diário, no blog ou em coisas relacionadas ao trabalho, eu não posso sossegar enquanto não completar as mil palavras do dia.

**Paulo Coelho** começou sua carreira de escritor escrevendo para si mesmo num despretensioso diário.

Alguns anos depois, ele pegou a informação daquele bloquinho, deu uma maquiada legal e transformou aquilo em uma penca de best-sellers.

Já notou que todos os livros dele têm a ver com experiências de sua vida pessoal?

Não precisa começar por “querido diário” que nem o Massaranduba do Casseta e Planeta, mas escreve lá.

E também não precisa começar escrevendo mil palavras.

Comece com um parágrafo por dia e vá evoluindo pouco a pouco.

Você vai escrever 100 palavras por dia essa semana.

Semana que vem, você já será capaz de escrever 300 por dia.

Daqui a duas semanas, mais 500 e por aí vai.

É como trabalhar um músculo na academia. Quanto mais acostumado com o exercício, mais peso seu corpo vai conseguir puxar.

O que você aprendeu no dia? O que você precisa fazer no dia seguinte? O que está te preocupando? Qual foi o melhor momento do seu dia?

Escreva e ponto final!

# Hack #57

## Veja seu álbum da felicidade

Frequência: diária

Duração: 2 minutos

Essa vai na mesma vertente que aquele hack de [ouvir a playlist do sucesso](#).

Separe um álbum de fotos no seu computador ou no seu smartphone com fotos que te deixam feliz, inspirado, pilhado, agradecido, etc.

Tente desenterrar fotos dos momentos mais felizes de sua vida. Eu mesmo mudo meu estado de espírito só de olhar fotos do ano em que morei em Barcelona e das viagens que eu fiz com meus melhores amigos para Cancun e Ibiza.

Um recurso muito bom de usar é o **Pinterest**.

O Pinterest está cheio de fotos interessantíssimas que têm esse poder de mudar seu estado de espírito num piscar de olhos.

Coloque qualquer palavra positiva lá tipo “gratitude”, “happiness” e vai encontrar imagens de efeito que já de cara te dão aquele boost de felicidade.

# Hack #58

## Escute discursos motivacionais

Frequência: diária  
Duração: 10 minutos

Eu separo uns audiobooks, uns discursos famosos e uns videos no YouTube para ver toda manhã.

De vez em quando, combino os discursos motivacionais com meu workout diário ([hack 31](#)) para dar um pouco mais de sentido aos meus abdominais e flexões.

Meus dois speakers favoritos são **Tony Robbins** e **Eric Thomas**. As palavras deles me dão uma injeção de ânimo sinistra. Dá até arrepio.

Outra parada que também gosto muito é o **TED**. **TED Talks** são discursos de pessoas bem-sucedidas em vários aspectos da sociedade: finanças, psicologia, direitos civis, meditação, entre outros.

Você pode encontrar os **TED Talks** no próprio **YouTube** mas estão disponíveis de forma mais organizada no site [Ted.com](http://Ted.com).

Garimpe a internet atrás de um bom discurso, escute algo inspirador e cai pra dentro!

# **CAPÍTULO 4**

## **PESSOAS**



# Hack #59

## Verbalize 3 vezes o nome da pessoa que você acabou de conhecer

Frequência: N/A

Duração: <1 minuto

Já reparou que ninguém consegue lembrar o nome de ninguém em eventos sociais?

Sabe quando você conhece alguém num evento, cumprimenta a pessoa, conversa um pouquinho e 2 minutos depois você já esqueceu seu nome?

Isso acontecia direto comigo até eu aprender esse hack com o **Bill Clinton**, ex-presidente dos Estados Unidos e, sem dúvida nenhuma, o maior networker da história da humanidade.

Faça questão de dizer o nome da pessoa pelo menos 3 vezes no primeiro minuto da conversa entre vocês. Prometo que você nunca vai esquecer aquele nome.

- Prazer, Raian.
- Prazer, Maria Clara.
- **Maria Clara**, o quê que você faz da vida? (1ª vez)
- Faço medicina.
- Medicina na PUC ou no Fundão, **Maria Clara**(2ª vez)
- No Fundão, tô no segundo período ainda.
- Ih **Maria Clara**(3ª vez), então a gente deve ter muitos amigos em comum. Meu irmão está no 4o período e é teu veterano.

Já era!

Deve ter uma razão na psicologia que explique isso mas não é da minha conta. Funciona e pronto.

Já que eu citei o **Bill Clinton** ali em cima, vou compartilhar mais um de seus hábitos de networker.

Quando as pessoas elogiam as habilidades interpessoais de **Clinton**, elas sempre destacam o fato de que ele consegue lembrar o nome de todo mundo, mesmo se só conversou por 30 segundos há 20 anos atrás.

Como ele consegue essa façanha?

Após cada evento, ao chegar em casa, ele simplesmente escreve o nome de cada pessoa que ele conheceu naquela noite, junto com algo marcante sobre ela.

Mãos à obra!

# Hack #60

## Conecte duas pessoas que tenham algo em comum

Frequência: 1x/ semana

Duração: 5 minutos

Hora de usar seu **Facebook** para algo construtivo.

Dê uma boa olhada em sua lista de amigos e escolha duas pessoas que ainda não se conhecem mas que têm algo em comum.

Podem morar na mesma cidade, trabalhar em funções parecidas, praticar um mesmo esporte, ou planejam viajar para o mesmo lugar no fim do ano, etc.

Abra a caixa de mensagem, escreva o nome das duas pessoas que precisam se conhecer e faça sua mágica.

É incrível como ações como essa abrem portas tanto para as pessoas que você está conectando quanto para você mesmo.

Esse hack eu tirei diretamente do livro **The Start-Up of You**, escrito pelo fundador do **LinkedIn** Reid Hoffman, um cara que indiretamente virou um dos maiores conectores de pessoas na história da humanidade.

# Hack #61

## Agradeça a alguém

Frequência: diária

Duração: 2 minutos

Vá na sua lista de amigos e procure alguém que te ajudou ou te influenciou positivamente de alguma maneira no passado.

Esse hack é uma excelente maneira de exercer o poder da gratidão e de resgatar boas memórias.

Quer um exemplo? Se liga no que eu acabei de mandar para um amigo de

infância que eu não falo há quase 10 anos.

*“Pô lek, lembrei de você hoje de manhã e queria agradecer por aquela cola que você me deu na prova de inglês da 6ª série. Obrigado mesmo. Se não fosse por você, estaria completamente fudido. E aí... O que você tem feito da vida? Quando é que vai rolar aquele churrasco aí no teu sitio?”*

# Hack #62

## Ajude uma pessoa por dia

Frequência: diária

Duração: <1 minuto

A coisa mais simples e mais gratificante do mundo é ajudar alguém que esteja precisando de algo.

Fazer disso um ritual diário então nem se fala? Você vai se sentir a pessoa mais feliz do mundo.

Ajude alguém a resolver um problema sem querer nada em troca.

Deixe aquela pessoa numa situação melhor do que quando você a encontrou.

A verdade é que ninguém que atingiu o sucesso conseguiu chegar lá sozinho. Essas pessoas sabem da importância da solidariedade e doam seu tempo, suas habilidades, sua grana e seus conhecimentos para outros.

Agora vai lá e agrega valor a vida de uma outra pessoa!

Abra a porta do elevador para aquela sua vizinha idosa, lave a louça de casa para sua mãe, compre um salgado para aquele mendigo que mora aí perto.

# Hack #63

## **Mande uma mensagem para alguém que você ama**

Frequência: diária

Duração: <1 minuto

Esse hack não precisa nem explicar o porquê.

Pode ser sua namorada, sua mãe, sua avó, seu melhor amigo, quem for.

Mas faça o seu melhor para transformar essa demonstração diária de carinho em hábito!

# Hack #64

## Inicie uma conversa com um estranho na rua

Frequência: diária

Duração: <1 minuto

Esse aqui acaba com a timidez de qualquer um.

Tirei esse hack de uma entrevista do jornalista americano **Neil Strauss**, mundialmente famoso pelo sucesso de seus best-sellers *O Método* e *Fama & Loucura*.

Todo santo dia, inicie uma conversa com alguém na rua.

Começar uma conversa com quem você ainda não conhece é excelente para a rapaziada que tem dificuldade de chegar junto da mulherada.

Depois de uma semana fazendo isso, você vai virar o cara mais carismático e extrovertido do mundo.

É também uma oportunidade para fazer um novo amigo, para gerar novas ideias, para superar o medo de falar com estranhos, para começar um novo negocio e até para pegar alguém, por que não?

Já cansei de ouvir que o sucesso de uma pessoa não é relacionado ao quanto ela sabe ou quantos diplomas ela tem e sim a quem ela conhece.

Concordo 100% com quem filosofou sobre isso aí.

Esse hack me ajudou muito na época em que trabalhava na TV.

Antes de me desafiar puxando conversa com uma pessoa diferente todos os dias, tinha o maior cagaço do mundo de falar em público.

Em vez de pensar no meu trabalho e na fluência dos meus comentários, pensava no que as milhares de pessoas do outro lado da câmera achariam de mim.

Quando comecei a colocar esse hábito de falar com estranhos em prática, perdi completamente o medo e a timidez de ficar na frente das câmeras.

Quer uma dica infalível na hora de puxar assunto com alguém? Fale sobre o tempo! Tá quente hoje né? Será que vai chover no fim de semana?

# Hack #65

## Marque um almoço com alguém

Frequência: 1x por semana

Duração: 1 hora

Para mim, a melhor maneira de conhecer melhor um amigo, um colega de trabalho ou até um familiar é através de um bom almoço.

Eu não bebo já há algum tempo mas uma cerveja depois do expediente conta também.

O Facebook nos engana, cara!

Parece que a gente vê tal pessoa frequentemente porque sempre aparece alguma foto ou algum post dela no newsfeed do **Facebook**.

A gente esquece a importância de um encontro de verdade, de uma risada compartilhada.

Corpo a corpo é importante e está mais do que comprovado que o ser humano é muito mais relaxado e genuíno quando está longe do ambiente de trabalho e de eventos formais.

Tá esperando o quê? Pega o telefone e marca pra trocar uma ideia com aquela tua amiga de longa data no fim de semana.

# Hack #66

## Junte-se a pessoas brilhantes

Frequência: 2x/ semana

Duração: 1hr

Esses dias estava lendo uma entrevista com o escritor e amigo da época que eu morava em Nova York **Ricardo Geromel**.

Para quem não o conhece, Ricardo é sócio do **Ronaldo Fenômeno** no *Fort Lauderdale Strikers* e está investindo forte no futebol da bola redonda nos Estados Unidos.

Na entrevista, ele soltou a seguinte frase que me colocou em choque:

*“Se você é o cara mais inteligente da sala, traga alguém mais inteligente que você ou troque de sala.”*

Uma coisa que eu aprendi andando com milionários e bilionários ao longo dos últimos 10 anos é que eles sabem a importância de estar junto de pessoas que farejam o sucesso.

Quando encontram uma pessoa interessante, eles dedicam uma enorme quantidade de tempo e energia para construir um forte relacionamento com ela.

Então junte-se a pessoas brilhantes e com interesses parecidos.

Você cresce com elas e será desafiado intelectualmente de maneira mais do que constante.

Pode ver que eu não tenho nenhuma pessoa acomodada e com pensamento negativa no meu círculo de amigos.

Só ando com gente motivada, intelectual, otimista e ousada.

E aprendo muito com todos eles.

Como dizia **Tim Ferriss**, outro escritor que me espelho muito, você é a média das 5 pessoas com as quais você passa mais tempo.

# Hack #67

## Elogie alguém

Frequência: diária

Duração: <1 minuto

Todo dia elogie alguém. TODO DIA!

Pode ser a secretária, pode ser a tia da limpeza ou até aquela vizinha gata que sempre pega o elevador contigo.

Já reparou que as pessoas não se elogiam mais?

Elogiar faz bem!

Tanto para a confiança da pessoa que você está elogiando quanto para seu próprio bem-estar.

Você sabia que a parte do cérebro associada ao sexo e ao chocolate é a mesma que é ativada quando se elogia alguém?

Tem muita energia negativa no mundo.

Quer uma prova disso? Abra o seu feed de notícias do Facebook. Aposto que tem uma infinidade de gente reclamando da vida, dos políticos e do futebol por lá.

Seja um do contra!

Faça um elogio, cara.

Você sentirá uma carga muito forte de positividade.

Hoje mesmo eu elogiei o taxista que pegou um atalho legal pelo centro do Rio, cortou meia hora de engarrafamento e me deixou no escritório bem mais cedo do que eu esperava.

# Hack #68

## Faça uma conexão por dia

Frequência: diária

Duração: <1 minuto

Adicione alguém no Facebook e no LinkedIn todos os dias!

Nossa Raíam, que *stalker* hein?

Quer dizer que você está me aconselhando a fuxicar o perfil dos outros?

Foi por causa desse hack que, antes de completar 20 anos, consegui construir uma network que inclui líderes de estado, presidentes de grandes empresas, militares de altas patentes, grandes gestores de fundos multimilionários, estrelas de Hollywood, supermodelos, jogadores da NFL, NBA, UEFA Champions League, personalidades de TV e até membros de famílias reais. Esse network aí cobre uns 90 países, sem caô.

Eu ficava amigo de alguém importante e rapidamente ia para o **Facebook** e o **LinkedIn** dessa pessoa para adicionar outras pessoas importantes e aumentar meu leque de conexões pessoais e profissionais.

Tem evento? Conferência?

Varria a sala inteira a procura de cartões de visita e saí sempre com um bolinho na mão. Devo ter uns três mil *business cards* lá em casa.

Tem até um video perdido no **YouTube** no qual a reitora da **University of Pennsylvania** diz, no meio de seu discurso de formatura, que um tal de Raíam é o maior networker que ela conheceu em décadas de profissão.

Hoje em dia tenho um sofá para dormir em qualquer grande cidade do mundo, graças a essa minha correria social ao longo dos anos.

Te convenci? Então vai naquela seção PEOPLE YOU MAY KNOW e aperta o sinalzinho de “+” quando você encontrar alguém que tenha potencial.

Conhecer gente é vital hoje em dia!

Estamos na era do **connection capital** e, em muito pouco tempo, a sua lista de contatos será mais importante que sua conta bancária.

# Hack #69

## **Desligue o celular assim que você sentar com alguém**

Frequência: diária  
Duração: <1 minuto

Eu tenho nojo daquelas pessoas que chegam num restaurante e pedem a senha do wi-fi antes de sequer olhar o cardápio e passam o jantar inteiro olhando o smartphone.

Eu era assim, pô.

Hipocrisia é foda, né?

Penei, mas consegui me policiar para nunca mais ser nojento desse jeito quando vou a um bar ou restaurante.

Desligue totalmente o celular assim que você for sentar à mesa com alguém e preste atenção na pessoa que está ali contigo!

Quando a conversa der uma pausa ou sua companhia for ao banheiro, você vai sentir uma vontade incontrolável de coçar o bolso e checar as notificações do Whatsapp, Facebook e outros apps.

Mas seja forte! Só ligue o celular depois que a conta chegar.

# Hack #70

## **Deixe a outra pessoa terminar a frase**

Frequência: diária  
Duração: 3 segundos

Eu sou um cara impaciente pra caralho e tenho o péssimo hábito de falar em cima da outra pessoa sem deixá-la terminar a frase ou o pensamento.

Acho que consigo ser pior que o Faustão nesse quesito.

Eu pergunto, a pessoa começa a molhar o bico e eu já retomo o microfone, atropelando qualquer coisa que ela pudesse dizer.

Que mal educado, né!?

Enfim, consegui dar a volta por cima!

Sabe como?

A pessoa com quem você está batendo um papo parou de falar? Conte até três.

Se, depois desses três segundos, sua companhia não complementar o assunto, vai na fé e continue.

Esses três segundos fazem uma diferença descomunal em qualquer relacionamento.

# Hack #71

## Troque ideia com seu mentor

Frequência: 1x/semana

Duração: 1 hora

Um mentor tem mais experiência de vida, já passou pelo que você está passando e já superou adversidades.

Com sua ajuda, você pode evitar erros que ele já cometeu, se manter disciplinado e concretizar os objetivos que você definiu para si.

Além disso, o mentor pode apresentá-lo à pessoas importantes que também lhe agregarão valor ao longo de seu caminho.

De acordo com o livro de **Tom Corley** tantas vezes citado ao longo deste humilde livro, 93% dos milionários tiveram algum tipo de mentor que os guiou durante suas caminhadas até o sucesso.

Mas é o seguinte: não o faça perder tempo com você.

Se ele te der um conselho ou um plano de ação, execute.

Respeite sua opinião e siga sua recomendação.

E outra: só ouça conselhos daquelas pessoas com experiência ou sucesso naquilo que você está buscando.

Isso pode soar contraditório mas vai na minha.

Se você quer se dar bem no mercado financeiro, não peça conselhos a seus pais se eles não sabem a diferença entre lucro líquido e EBITDA.

Eu tenho a sorte de contar com alguns mentores: Shayne, Ival, Alexandre e Patricia.

Um dos meus mentores é o **Joaquim Barbosa**, ex-presidente do Supremo Tribunal Federal.

Apesar de atuarmos em ramos diferentes, ele passou pelo que eu passei.

Joaquim passou a vida inteira superando o preconceito num setor onde há pouquíssimos profissionais negros como nós.

Por que eu me espelho nele? Além de ser um homem apaixonado por livros, movido a conhecimento e envolvido com a área acadêmica, ele nunca se fez de vítima, de injustiçado ou arrumou qualquer desculpa por causa de sua cor.

Sempre que ele vem ao Rio, faço questão de mandar um Whatsapp e marcar um bate-papo para aprender mais com as experiências dele.

## **CAPÍTULO 5**

### **FINANÇAS**



## **Hack #72**

### **Aplique a lei das 48 horas**

Frequência: variável

Duração: 2 dias

Tá ligado quando você vai no shopping, compra uma parada, chega em casa e se arrepende redondamente de ter gasto tua grana naquilo?

E depois fica com preguiça de voltar lá na cara dura e trocar por alguma outra coisa?

Bom, para acabar com esse sentimento que os psicólogos americanos chamam de *buyer's remorse*, eu aplico a *Lei das 48 horas*.

A lei das 48 horas é bem simples: espere 48 horas antes comprar qualquer parada.

Esse período de reflexão vai servir para analisar se você realmente precisa daquele produto.

Se você passar duas noites em claro pensando naquilo, vai lá e compra. Caso contrário, é sinal de que você não precisa do tal produto e vai gastar teu dinheiro à toa!

# Hack #73

## Invista mais e consuma menos

Frequência: diária

Duração: variável

A diferença entre o consumidor e o investidor é bem básica: o consumidor trabalha incansavelmente para comprar as coisas. O investidor senta, relaxa e vê o dinheiro dele crescer.

Ao invés de gastar dinheiro em coisas que só perdem valor ao longo do tempo como carros, eletrônicos de última geração, roupas de marca e ou outras ferramentas de ostentação, pega essa grana e invista.

Comprei a minha primeira ação na bolsa aos 18 anos de idade e, ao longo dos anos, fui desenvolvendo um interesse enorme por investimentos.

Para você ter uma ideia da proporção que o negocio tomou, meu primeiro emprego acabou sendo na Bolsa de Valores de Nova York.

Você pode comprar ações, fundos imobiliários, tesouro direto, futuros, opções, etc! E não precisa ser milionário para investir. Tem ação na bolsa que custa alguns centavos, cara.

Tudo o que você precisa é de um CPF e um comprovante de residência para abrir conta em corretoras como a **Ágora** e a **XP Investimentos**.

Alguns bancos, como o **Itaú** e o **Santander**, também oferecem serviços de corretagem para clientes. Vai lá na agência e troca uma ideia com seu gerente.

É verdade que todo investimento tem o seu risco mas te garanto que você vai sair no lucro no longo prazo.

O que você vai aprender investindo, seja ganhando ou perdendo dinheiro, nem a melhor faculdade de economia do mundo consegue ensinar.

Por exemplo, você vai lá e compra uma ação da **Petrobrás**.

Mesmo se você tiver 10 reais investidos, te garanto que você vai querer aprender tudo sobre exploração e produção de petróleo, refino, distribuição, política e corrupção para saber todos os fatores que possam fazer a ação subir de valor.

Aviso aos navegantes: quando começar a investir, não fique se gabando com todo mundo quando lucrar, nem se faça de vítima quando perder. Já fiz os dois, me arrependo profundamente e recomendo a você passar longe disso.

Errar é humano. Repetir o erro dos outros é burrice.

# Hack #74

## Guarde 10% do que você ganha

Frequência: 1x/mês

Duração: 2 minutos

Quando o salário cair na tua conta ou seus velhos depositarem o dinheiro da mesada, controle-se para não gastar tudo!

A boa é separar teu próprio dízimo.

Com esses 10% que você economiza, você pode investir em algo ou guardar para uma emergência. Deus que me perdoe mas vai que você passa por um problema de saúde, uma perda de emprego ou problemas familiares?

Já fui obcecado por eletrônicos, relógios fodas e roupas de marca mas hoje em dia não sinto satisfação por essas ostentações.

Daqui a pouco eu caso e tenho filhos então já preciso pensar em administrar minhas economias para dar entrada num apartamento quando for a hora.

Uma vez por mês, dou uma boa olhada no meu quarto.

Se eu ver que tem coisas que não uso mais, já anuncio no **OLX** ou no **BomNegócio** sem piedade nenhuma e aproveito para botar uma grana no bolso.

# Hack #75

## Invista em si mesmo

Frequência: variável

Duração: variável

Como é que uma empresa cresce? Ela investe! Aplica novos processos, compra novas máquinas, utiliza um novo software, etc.

A mesma coisa se aplica para o ser humano.

Cuido da minha vida como se fosse uma empresa, a Raian Corporation.

Sim, invisto na empresa dos outros através de ações na bolsa de valores e recomendei isso no [hack 73](#), mas vou confessar a você que a satisfação e o retorno financeiro são bem maiores quando invisto em mim mesmo.

Ao longo dos últimos dois anos, me matriculei em cursos de extensão, montei empresas, melhorei meus sites, comprei centenas e centenas de livros, paguei almoços com gente interessante e fiz viagens a lugares diferentes como Marrocos, Israel e Panamá que aumentaram meu nível de conhecimento e cultura.

Nenhum desses itens entrou na minha contabilidade pessoal como gastos.

Da próxima vez que você for fazer uma compra grande, se olhe no espelho e faça a seguinte pergunta: “eu estou investindo em mim mesmo com isso”?

# Hack #76

## Leia artigos de finanças pessoais

Frequência: diária

Duração: 5 minutos

Estudei a minha vida inteira em colégios religiosos do Rio de Janeiro mas concluí o ensino médio numa escola pública no estado da Califórnia.

Para não ficar com aquele complexo de vira-lata que quase todo brasileiro tem, vou confessar que a qualidade do ensino no Brasil era muito superior ao que encontrei no high school americano.

Porém, os caras estão na nossa frente num aspecto crucial.

Enquanto no Brasil temos aulas como filosofia, religião e literatura, a escola americana oferecia aulas com aplicações mais relacionadas ao dia-a-dia dos alunos.

O melhor exemplo disso era a aula de finanças pessoais que todos os estudantes de 2o ano tinham que fazer.

Os americanos não são bobos com dinheiro.

Não é à toa que eles continuam sendo a maior economia do mundo e a Apple sozinha vale mais do que a BOVESPA inteira.

Com 15 anos de idade, aprendíamos sobre taxas de juros, cartões de crédito, inflação, depreciação de ativos, aposentadorias, planos de saúde, INSS, planos de pensão, etc.

Aqui no Rio, conheço muita gente quarentona que faz cada cagada com suas economias.

Em muitas ocasiões, a culpa não é nem deles.

A verdade é que o brasileiro não é educado a lidar com dinheiro. Isto nunca vai mudar enquanto o MEC não incluir finanças pessoais no currículo das escolas.

Se você, assim como eu, não aprendeu sobre dinheiro quando era adolescente, leia artigos de finanças pessoais TODO DIA!

**Business Insider**, **The Street** e **Marketwatch** são excelentes sites gringos para isso.

Para a galera que não domina o inglês, recomendo os relatórios da **Empiricus**, o site da **Infomoney** e os podcasts de **Mauro Halfeld** e da **Mara Luquett** na **CBN**.

# Hack #77

## Jogue moedas no porquinho

Frequência: diária

Duração: <1 minuto

Tem gente que odeia receber troco em moeda.

Apesar de passar alguns minutos com o bolso pesado e ter que aturar aquele barulhinho desagradável a cada passo que eu dou, tenho uma boa consideração pelas moedas porque elas me estimulam a poupar.

O que eu faço? Chego em casa e jogo tudo no porquinho!

Meu porquinho acaba funcionando como uma pequena poupança blindada das peripécias do governo e do nosso sistema bancário. Como dizia a minha querida vó Jorgina, de grão em grão, a galinha enche o papo.

Há poucas sensações tão gratificantes quanto quebrar um porquinho cheio e contar quanto dinheiro você tinha ali e nem sabia.

Quando tem um monte de moedão de 1 real então... aí é felicidade instantânea.

# Hack #78

## Anote seus gastos

Frequência: diária

Duração: 5 minutos

Uma das coisas mais chatas do mundo é ter que anotar tudo o que se gasta.

Mas aí... vou te falar que é um mal necessário.

Quando eu trabalhava na bolsa de valores e tinha que viajar para visitar clientes, eu era obrigado a guardar todos os recibos e colocar cada despesa no sistema para que a empresa pudesse processar o reembolso.

Há uns tempos atrás, percebi que minha grana estava desaparecendo em velocidade recorde e resolvi criar uma planilha de Excel para monitorar todos os meus gastos.

Com essa simples ferramenta de controle, além de saber aonde cometia excessos, pude traçar metas que mudassem meus hábitos de consumo.

Para facilitar as coisas pro teu lado, existem apps muito bons que te ajudam a planejar suas finanças e controlar teus gastos. Recomendo o **Moni**, o **Checkbook** e o **Mobills**.

# Hack #79

## Substitua o cartão por dinheiro em espécie

Frequência: diária

Duração: variável

Tudo bem que o mundo está cada vez mais automatizado e até os camelôs têm aquela maquininha da Cielo.

O problema é que você vai passando o cartão e nem se dá conta de quanto dinheiro gastou.

Daí quando tu vai ver, a conta tá devedora, o cartão de crédito estourou o limite e o banco está ameaçando a jogar teu nome no SPC.

Minimize o uso do cartão!

A planilha que eu criei no [hack 78](#) me ajudou a cortar os excessos e mostrou que R\$400 semanais seria um bom orçamento para meu estilo de vida.

Toda segunda feira, passo no caixa eletrônico, saco 400 reais e me desafio a fazer essa grana durar para o resto da semana.

# Hack #80

## Ande com duas carteiras

Frequência: diária

Duração: variável

Essa aqui eu aprendi quando estudava em Barcelona e precisava economizar dinheiro.

Na primeira carteira, carregue apenas o dinheiro necessário para fazer as compras do dia.

Na outra carteira, guarde seus cartões de crédito e débito.

Dessa forma, você não vai cair na tentação de gastar mais do que deveria e passar o cartão em coisas supérfluas.

E outra: na época que descobri esse hack, Barcelona na época era a capital mundial dos batedores de carteira.

Como aqui no Brasil isso não é muito diferente, se algum marginal te assaltar, entregue a carteira que tem só o (pouco) dinheiro.

Ele vai estar tão preocupado em meter o pé e fugir do flagrante que nem vai notar que os seus documentos e cartões não estão lá.

## **Hack #81**

### **Leve sua própria bolsa para o supermercado**

Frequência: variável

Duração: variável

Leve tua própria bolsa de compras ao supermercado e evite usar o carrinho da loja.

Não só faz bem ao meio ambiente por diminuir o consumo de sacolas plásticas – cheias de produtos químicos – como diminuirá a vontade inconsciente de comprar para encher o carrinho vazio.

Seu bolso e, principalmente, o planeta agradecem.

# Hack #82

## Cozinhe em casa

Frequência: diária

Duração: 20 minutos

Eu peso quase 100kg e tenho fome de atleta.

Cada vez que eu almoço num restaurante a quilo no centro do Rio ou de São Paulo, acabo torrando uns 50 reais.

Agora multiplica isso pelos dias de expediente por mês e dá quase 2 barões!

Tá amarrado! Especialmente se você não tiver vale-refeição.

A parada é cozinhar em casa e levar o marmitex para o trabalho ou faculdade.

Você vai ficar abismado quando botar na ponta do lápis quanto você economizou nessa brincadeira.

Não leva jeito na cozinha? Aprenda em sites como o **Cybercook** e **Receitas IG**. Cozinhe algo novo, legal e que não ocupe muito o seu tempo!

# Hack #83

## Faça compras por comparação

Frequência: variável

Duração: variável

Quanto maior a compra que você vai fazer, mais tempo você precisa para pesquisar sobre aquele produto na internet.

Não esqueça de olhar em sites gringos de e-commerce - como **AliExpress**, **AliBaba**, **Amazon USA** e **BestBuy** -

Reconheço o caráter anti-Brasil desse hack mas estou aqui para te ajudar.

Mesmo pagando uma quantidade imensa de impostos sobre a importação e as transações internacionais (IOF, ICMS, IPI, PQP, etc), na maioria das vezes, o produto acaba ficando bem mais barato do que no shopping do seu bairro.

# Hack #84

## Trabalhe em seu projeto paralelo

Frequência: diária

Duração: 5 minutos

Sabe aquela ideia de negócio que você sempre teve e nunca parou para botar em prática?

Pois bem, reserve 10 minutos do seu dia para trabalhar nesta ideia!

No meu caso, desde que estava no 3o ano de faculdade, sempre tive vontade de lançar um aplicativo de celular.

Há três meses, resolvi incorporar esse hábito do projeto paralelo ao meu dia a dia. Todo dia, antes de voltar do almoço, dedico um tempinho para criar minha base de dados, para aprender um pouco sobre programação de apps e para pesquisar esse mercado.

Pouco a pouco a ideia vai tomando forma.

Vai que esse projeto paralelo vira uma empresa com *valuation* de alguns milhões de dólares daqui a alguns meses hein?!

# **CAPÍTULO 5**

## **CONHECIMENTO**



## **Hack #85**

### **Leia um livro**

Frequência: diária

Duração: 5 minutos

Naquela pesquisa do **Tom Corley** que eu citei nos hacks [16](#), [33](#) e [69](#), foi verificado que 88% dos milionários lê pelo menos 30 minutos por dia. Além disso, 85% deles termina dois ou mais livros por mês.

Cara, se você quer ser uma pessoa culta, tem que aprender a gostar de ler, não tem jeito!

Faça o oposto que a maioria está fazendo e você será uma pessoa de sucesso.

Aposto 50 contos com você que nenhum de seus amigos mais próximos leu

mais do que 5 livros por lazer no ano passado.

É triste mas quase ninguém lê hoje em dia. Especialmente a galera da minha faixa etária aqui no Brasil.

Até meus 20 anos de idade, ficava me esquivando desse hábito de leitura. Hoje em dia termino, em média, 2 livros de não-ficção por semana, distribuídos entre e-books, audiobooks e livros impressos.

Gosto de livros de não-ficção porque eles me fazem uma pessoa mais completa e aumentam minha habilidade analítica.

Aprendo sobre grandes empresas, leio sobre as pessoas mais bem sucedidas do mundo e vejo o caminho que elas trilharam para chegar aonde estão.

Você pode não ter **Arnold Schwarzenegger**, **Steve Jobs** e **Warren Buffett** como seus mentores mas você pode saber exatamente o que se passa dentro de suas cabeças em seus business books e autobiografias.

Pode começar pequeno! Um parágrafo por dia já é um bom começo.

# Hack #86

## Leia notícias mundiais

Frequência: diária

Duração: 10 minutos

É sempre bom ficar sabendo do que está acontecendo mundo afora.

Na pior das hipóteses, você vai ter assunto para falar quando for jantar com os pais da sua mina.

Imagina a onda que você vai tirar quando começar a falar da crise do petróleo, do autoritarismo do Vladimir Putin, da ameaça do Estado Islâmico no Oriente Médio, da ascensão do Boko Haram na África e dos problemas da hiperinflação na Venezuela?

Mesmo que você leia só as manchetes, você vai estar mais bem-informado do que 90% das pessoas da sua idade.

E lembre-se: com a sabedoria vem o poder.

O site **Business Insider** é um excelente ponto de partida.

Todo santo dia, depois de completar meu [diário de gratidão](#) e de [tomar minha água com limão](#), eu passo no mínimo 15 minutos navegando pelas principais notícias do site.

E o legal do **Business Insider** é que eles escrevem para a Geração Y, transformando os temas mais complexos em áreas como finanças, política e tecnologia em textos curtos, simples e diretos.

Se você não manja muito do inglês, vale a pena entrar no **Estadão**, no site da **Folha** ou no próprio **G1**.

Uma boa para galera mais avançada é o aplicativo **SkimFeed**. Você escolhe tema e o **SkimFeed** tem um algoritmo que rastreia a internet inteira (inclusive redes sociais como Twitter e Reddit) e reúne as principais manchetes do momento que têm a ver com aquele assunto.

# Hack #87

## Aprenda uma palavra nova por dia

Frequência: diária

Duração: <1 minuto

Expandir seu vocabulário, seja em português ou na língua estrangeira que você está aprendendo.

Crie o hábito de aprender uma palavra nova todo dia!

Sua imagem, seu valor social e sua autoconfiança vão aumentar a medida que seu vocabulário vai enriquecendo.

A boa é pegar o dicionário e abrir em uma página aleatória mas tem um monte de aplicativo que vai te ajudar nisso aí.

O meu favorito é o **Word a Day**, disponível para smartphones com sistemas operacionais Android e iOS.

# Hack #88

## Leia um artigo do Wikipedia por dia

Frequência: diária

Duração: 4 minutos

Na minha humilde opinião, a **Wikipedia** é uma das maiores invenções do mundo moderno. Eu realmente não consigo nem imaginar como a geração de nossos pais sobreviveu a anos na faculdade sem esse maravilhoso recurso.

Há uns meses atrás, criei o hábito de ler um artigo da **Wikipedia** por dia.

Toda vez que eu ligo o computador de manhã, vou direto para a **Wikipedia**.

Abro a página de um país diferente para aprender sobre história, economia, geografia, política e algumas curiosidades sobre o lugar.

O país de hoje foi a Guiné Equatorial, pequena república da costa oeste da África que patrocinou o enredo da escola de samba Beija-Flor de Nilópolis e foi alvo de uma polêmica braba aqui no Rio de Janeiro durante o carnaval.

Sabia que Guiné Equatorial é o único país africano que tem o espanhol como língua oficial? Aprendi hoje de manhã!

A Wikipedia tem mais de 10 milhões de artigos escritos e solta conteúdo interessante diariamente.

Tudo bem que nem tudo o que está escrito por lá é 100% confiável mas pra mim tá valendo.

Expanda seus horizontes e vire um mestre em conhecimento geral.

# Hack #89

## Saia da zona de conforto

Frequência: 1x semana

Duração: variável

Faça algo que quebre a sua rotina e te tire da zona de conforto ao menos uma vez por semana.

Se você quiser algo que você nunca teve, então faça algo que você nunca fez.

Não conheço ninguém que atingiu sucesso sem ter saído de sua zona de conforto.

Pode apontar qualquer pessoa bem-sucedida e eu te digo em que ocasião ela decidiu correr riscos!

Corra riscos, pegue outro caminho para o trabalho, matricule-se em uma dança de salão, aprenda um esporte novo, pule de paraquedas, etc.

Seja o que for, faça algo que te dê medo.

# Hack #90

## Tire um break para desenhar

Frequência: diária

Duração: 2 minutos

Pegue um caderninho, uma caneta e desenhe qualquer coisa aleatória.

Não precisa ter capricho, cara. Ninguém precisa ver o garrancho que você fez na folha de papel.

O objetivo é deixar a criatividade fluir. Se estiver na vibe high-tech, use o aplicativo **Paper by Fifty Three** e divirta-se.

Está provado cientificamente em trabalhos acadêmicos de psicologia cognitiva e em livros como **GameStorming** de *Sunni Brown* que esses desenhos meia-boca que a gente faz quando não tem nada para fazer realmente aumentam nossa criatividade, melhoram nossa concentração e nos ajudam a desenvolver nossa memória.

Desconecte-se do mundo e tire uns minutinhos do seu dia para desenhar.

Você levará o seu cérebro para o parque de diversões e ele vai te agradecer muito por isso no longo prazo.

# Hack #91

## Ouçã audiobooks

Frequência: diária

Duração: 10 minutos

Acho que não há no Brasil um cara tão viciado em audiobooks quanto o amiguinho aqui.

Papo reto. Ao longo dos últimos 5 anos, comprei mais de 400 títulos no Audible e consegui terminar uns 80% deles.

Quando era criança, minha família só ouvia rádio AM em casa. Talvez seja por isso que, para mim, é muito mais fácil absorver o conteúdo de um livro “falado” do que de um livro impresso.

Antes de conhecer os audiobooks em 2010, lia em média um livro por ano e não conseguia terminá-lo por falta de foco.

O problema que eu tinha é o mesmo de muita gente da nossa geração: em meio a tantas distrações, era praticamente impossível sentar a bunda na cadeira e me concentrar para ler um livro do começo ao fim.

Naquela pesquisa de Tom Corley tantas vezes citada ao longo deste humilde livro, foi concluído que 63% dos ricos entrevistados escutam audiobooks ou podcasts no caminho pro trabalho.

Vale lembrar que o audiobook é a única exceção daquela [regra anti-multitasking](#) do capítulo sobre produtividade.

Dá perfeitamente para ouvir um audiobook enquanto você está em movimento. Seja dirigindo seu carro, caminhando para algum lugar ou pegando uma condução.

Aonde encontrar audiobooks?

Por muitos anos, eles só existiam em inglês em lugares como **Audible**, **Itunes Store**, **OpenCulture** e **Librivox**.

Mas há algum tempo atrás, foi lançado o **Ubook** para trazer essa oitava maravilha do mundo para o Brasil e revolucionar o mercado literário por aqui.

Vou passar três dicas para os marinheiros de primeira viagem nos mares dos audiobooks:

- Ouça livros de não ficção (ficção dá um sono do cacete em formato audiobook)
- Comece com livros narrados pelo próprio autor. Um dos primeiros títulos que ouvi foi o *Dreams of My Father*, gravado pelo próprio **Barack Obama** anos antes de virar presidente. Sensacional! Tem o próprio Obama falando “nigger”, “shit” e “fuck”!
- Faça uso dos bookmarks. Eles funcionam como um marcador de texto virtual. Achou aquela passagem interessante? Aperta o botãozinho e você poderá voltar para aquela “página” do livro mais rápido.

# Hack #92

## Faça um curso online

Frequência: diária

Duração: 10 minutos

Há uns tempos atrás estava conversando com um executivo do banco **BTG Pactual** e lhe fiz uma pergunta que eu faço a todas as pessoas bem-sucedidas que cruzam o meu caminho:

*“Qual o maior conselho que você pode dar para um jovem de 23 anos que não sabe o que vai fazer de vida?”*

Ele respondeu na lata:

*“Nunca pare de aprender.”*

Eu nunca mais me esqueci dessa frase e desenvolvi um hábito a partir dela.

No mundo atual, as coisas acontecem muito rápido. Você se enche de diplomas, faz cursos, faculdade, mestrado. Com tantas credenciais, a pessoa se sente preparada, pronta para dominar o mundo.

Só que meia hora depois já descobriram novas tecnologias que deixam tudo que você aprendeu no chinelo. E agora?

Para manter o sucesso em qualquer área, você tem que se reciclar, pesquisar e estudar de maneira nonstop.

Não tem atalhos! Uma característica comum entre as pessoas mais bem-sucedidas que eu conheço é a fome pelo conhecimento!

Hoje em dia, me disciplino para terminar um curso do **Udemy** por semana. O **Udemy** é uma plataforma sensacional de cursos online dos mais variados temas. E, ao contrario de uma faculdade, esses cursos aí te ensinam habilidades reais com aplicações reais.

Já aprendi a criar site de **Wordpress**, programar em linguagem PHP, ler o alfabeto russo-cirílico, abrir uma loja virtual, tocar guitarra de blues e ganhar dinheiro pelo **YouTube**. Tudo isso graças ao **Udemy**.

Me formei em uma das melhores universidades do mundo e encho a boca para dizer que aprendi mais nos meus cursinhos online do **Udemy** do que em 4 anos de faculdade nos Estados Unidos.

Nessa plataforma, a maioria dos cursos são pagos mas há uma infinidade de cupons de descontos perdidos pela internet. Se você estiver mal de grana, recomendo o **Coursera** e o próprio YouTube.

Basta colocar “how to” na ferramenta de busca e vai aparecer milhares e milhares de vídeos tutoriais te ensinando a fazer alguma coisa interessante.

## Capítulo 7. JÁ ACABOU?

Sim, você acabou de terminar um livro! Aeeeeee! Te dou os sinceros parabéns por ter chegado ao fim dessa maratona.

Mas aí... que tal transformar isso em hábito?

Ao longo das últimas cento e poucas páginas, compartilhei com vocês alguns hábitos que usei para transformar minha vida.

Agora é contigo!

Você pode implementar os hábitos das pessoas mais bem-sucedidas e se destacar do resto dessa sociedade medíocre ou continuar nessa zona de conforto aí. Lugar que, cá entre nós, é muito abaixo do seu verdadeiro potencial!

Você quer ter aquele corpo escultural de atleta?

Quer criar relacionamentos pessoais e profissionais que sejam duradouros e construtivos?

Quer criar empresas que geram valor ao mundo?

Quer virar uma pessoa altamente produtiva?

Putz! As possibilidades são infinitas.

Mas é o seguinte: quem faz o teu destino não sou eu, nem sua mãe nem teu pai.

Feche esse aplicativo e vá dominar o mundo!

~Raian

## SOBRE O AUTOR



**Raiam Santos** é o escritor de obras de não-ficção voltadas ao público jovem como Hackeando Tudo, Ousadia e Imigrante Ilegal.

Brasileiro de nascença, Raiam passou a adolescência nos Estados Unidos e formou-se em Economia, Relações Internacionais e Letras na University of Pennsylvania, onde também se destacou como jogador de futebol americano.

Raiam também se dedica a projetos de empreendedorismo, ministra palestras motivacionais Brasil afora, além de jogar pela Seleção Brasileira de Futebol Americano. Sua maior missão de vida é levantar a auto-estima, a curiosidade, o conhecimento e a ambição da juventude brasileira.

Quer saber mais sobre o Raiam? Visite o blog [MundoRaiam.com](http://MundoRaiam.com).

## JÁ IA ESQUECENDO...

Se você gostou desse livro, eu ficaria muito feliz se você escrevesse um review lá no site do Amazon. Um feedbackzinho lá ajuda a dar mais visibilidade ao livro e faz uma grande diferença para mim.

Pô, eu fico até emocionado quando alguém deixa um comentário.

Se eu te convenci a deixar um review, tudo o que você precisa fazer é clicar nesse link aqui embaixo. Tamo junto!

[goo.gl/KxlEnG](http://goo.gl/KxlEnG)

Quer trocar ideia comigo? Manda um email para [contato@raiamsantos.com](mailto:contato@raiamsantos.com) ou me procura lá no [Facebook](#).

Muito obrigado pela ajuda. ;)

Tamo junto!

# O MODO BUDA DE PRODUTIVIDADE

Se você curtiu o Hackeando Tudo, acho que você vai se amarrar no meu curso online **O Modo Buda de Produtividade**.

O Modo Buda é uma versão mais avançada e elaborada dos hacks de produtividade apresentados no primeiro capítulo desse livro.

O curso tem pouco mais de duas horas de duração e agrega conhecimentos de grandes nomes da psicologia como Carl Jung e Piers Steel, do desenvolvimento pessoal como Jim Rohn e Tony Robbins, da literatura como Paulo Coelho e J.K. Rowling, da academia como Cal Newport e do mundo dos negócios como Bill Gates para apresentar soluções tangíveis para um grande problema do ser humano da atualidade: **A FALTA DE FOCO**.

No curso, eu mapeio o passo-a-passo para ajustar seu dia para maximizar o fator foco e executar aquele projeto que você tem empurrado com a barriga durante tanto tempo.

Como você já leu o Hackeando Tudo até o final, eu considero que você já é “de casa”. Dito isso, você merece um desconto bem top no Modo Buda.

Toma o link aí: <https://goo.gl/KDLof3>

## OUTROS CURSOS ONLINE DO RAIAM

**A Arte do Networking – Expandindo a Rede de Contatos:**

<https://goo.gl/Z28qcD>

**Como Publicar Seu Primeiro Livro Sem Precisar de Editora:**

<https://goo.gl/9fHua5>

**Como Fazer Faculdade (de graça) Nos Estados Unidos:**

<https://goo.gl/c4oNF4>

## OUTROS LIVROS DO RAIAM

### **Hackeando Tudo: 90 Hábitos Para Mudar o Rumo de Uma Geração**



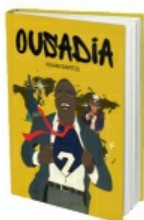
#1 em Administração & Negócios

#1 em Auto Ajuda

#1 em Saúde e Família

#1 em Infanto-Juvenil

<http://amzn.to/1KMNp8x>



### **Ousadia: Como Conquistar o Mundo Ainda Jovem**

#1 em Turismo

#6 em Biografias

<http://amzn.to/1PLwlHD>



### **Wall Street: A Saga de Um Brasileiro na Bolsa de Nova York**

#1 em Administração e Negócios

#1 em Biografias

<http://amzn.to/1SoCVo3>



## **Missão Paulo Coelho**

#1 em Auto-Ajuda

[amzn.to/2118jsT](http://amzn.to/2118jsT)

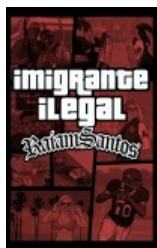


## **Classe Econômica #1: Europa Comunista**

#1 em História

#1 em Administração & Negócios

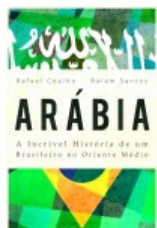
[amzn.to/2fQxgcR](http://amzn.to/2fQxgcR)



## **Imigrante Ilegal: O Lado Negro do Sonho Americano**

#1 em Biografias

[amzn.to/2hF8sX0](https://amzn.to/2hF8sX0)



## **Arábia: A Incrível História De Um Brasileiro No Oriente Médio**

#1 em Biografias

#1 em Administração & Negócios

[amzn.to/2iIC5G2](https://amzn.to/2iIC5G2)