

Nigel Cumberland

---

Autor best-seller internacional

# 100 COISAS QUE PESSOAS PRODUTIVAS FAZEM

Como reprogramar  
a mente para melhorar  
seu desempenho



Ser alguém realmente produtivo não acontece por acaso. É uma escolha consciente e, com um ajuste de mindset, você também é capaz de aumentar sua performance.

---

Apenas 39% de nosso tempo no trabalho é gasto com tarefas que são específicas à função que executamos. O restante do nosso dia tende a ser desperdiçado com reuniões desnecessárias, e-mails e relatórios que ninguém lê e, claro, com a boa e velha procrastinação.

Manter-se produtivo em meio a tantas distrações é um dos grandes desafios dos profissionais, mesmo os de alta performance. Por isso, Nigel Cumberland, um dos mais renomados coaches do mundo, reuniu os 100 principais hábitos, comportamentos e técnicas para que você desenvolva uma mentalidade focada em conquistar um rendimento melhor e, com isso, trabalhe de maneira mais inteligente.

Cada capítulo apresenta uma nova ideia para mudar sua mentalidade e ensiná-lo a como aumentar o seu desempenho, otimizando seu tempo e sua energia para que consiga superar quaisquer expectativas e metas.

**100 coisas que pessoas produtivas fazem é seu guia para transformá-lo na pessoa mais eficiente que for capaz.**



ISBN 978-65-5566-332-7



9 786555 663327

[www.astralcultural.com.br](http://www.astralcultural.com.br)