

AUTOR DE O MONGE QUE VENDEU SUA FERRARI

ROBIN SHARMA

15 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS NO MUNDO

O CLUBE DAS 5 DA MANHÃ



CONTROLE SUAS MANHÃS
MUDE DE VIDA

"Os livros de Robin Sharma estão ajudando pessoas em todo o mundo a viver vidas incríveis." — PAULO COELHO

BS
BestSeller



Especialista em liderança e desempenho de alta performance, Robin Sharma introduziu o conceito do Clube das 5 da Manhã há mais de vinte anos, baseado em uma revolucionária rotina matinal que ajudou seus clientes a aumentar sua produtividade, adotar hábitos mais saudáveis e blindar sua serenidade nestes tempos tão complexos em que somos soterrados por informações.

Em *O clube das 5 da manhã* você descobrirá a ciência por trás do hábito de acordar cedo que já ajudou milhares de pessoas a alcançar resultados incríveis e a se sentir mais vivas e felizes.

A partir de uma história encantadora – e muitas vezes divertida – sobre dois estranhos que estão passando por dificuldades e conhecem um excêntrico magnata que se torna seu mentor secreto, *O clube das 5 da manhã* vai levá-lo a conhecer:

- como os gênios, grandes empresários e as pessoas mais sábias do mundo empregam suas manhãs em realizações surpreendentes;
- a fórmula desenvolvida por Robin Sharma para que você consiga acordar cedo, sentindo-se inspirado, focado e capaz de aproveitar ao máximo cada dia;
- o passo a passo para que você aproveite as horas mais silenciosas do dia e tenha tempo para exercícios, autorrenovação e crescimento pessoal;
- um método comprovado baseado na neurociência para tornar seu desenvolvimento mais eficaz enquanto a maioria das pessoas dorme;
- técnicas que vão ajudá-lo a proteger seus dons, talentos e sonhos da distração digital e a manter o foco para que você desfrute de fortuna, influência e tenha o impacto que deseja no mundo.

Parte manifesto, parte manual para uma vida plena e produtiva, *O clube das 5 da manhã* transformará sua vida. Para sempre.

www.robinsharma.com

ISBN 978-85-7684-337-5



 WWW.RECORD.COM.BR
 /EDITORABESTSELLER
 @EDBESTSELLER
 /EDITORABESTSELLER