

*Brendon Burchard*

# O poder da alta performance

Os hábitos que tornam as  
pessoas extraordinárias

TRADUÇÃO  
Bruno Fiuza



Copyright © 2017 by High Performance Research LLC.  
Publicado mediante acordo com Folio Literary Management, LLC e Agência Literária Riff.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990,  
que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

*Título original*  
*High Performance Habits: How Extraordinary People Become That Way*

Capa  
Cleber Rafael de Campos

Preparação  
Pedro Staitte

Revisão  
Clara Diament  
Marise Leal

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Burchard, Brendon

O poder da alta performance: os hábitos que tornam as pessoas  
extraordinárias / Brendon Burchard; tradução Bruno Fiuza. – Rio  
de Janeiro: Objetiva, 2018.

Título original: High Performance Habits: How  
Extraordinary People Become That Way  
Bibliografia.  
ISBN 978-85-470-0071-4

1. Desempenho 2. Desenvolvimento pessoal 3. Desenvolvimento  
profissional 4. Hábitos 5. Sucesso – Aspectos psicológicos I. Título.

18-18916

CDD-158

---

Índice para catálogo sistemático:

1. Alta performance: Psicologia aplicada 158

Maria Paula C. Riyuzo – Bibliotecária – CRB-8/7639

[2018]

Todos os direitos desta edição reservados à  
EDITORA SCHWARCZ S.A.  
Praça Floriano, 19, sala 3001 – Cinelândia  
20031-050 – Rio de Janeiro – RJ  
Telefone: (21) 3993-7510  
[www.companhiadasletras.com.br](http://www.companhiadasletras.com.br)  
[www.blogdacompanhia.com.br](http://www.blogdacompanhia.com.br)  
[facebook.com/editoraobjetiva](https://facebook.com/editoraobjetiva)  
[instagram.com/editora\\_objetiva](https://instagram.com/editora_objetiva)  
[twitter.com/edobjetiva](https://twitter.com/edobjetiva)

*Para o meu sol, Denise, a pessoa mais extraordinária que conheço.*

# Sumário

<i>Introdução</i> .....	9
Além do natural: A busca pela alta performance .....	36

## PARTE UM: HÁBITOS PESSOAIS

Hábito de alta performance #1: Procurar clareza .....	58
Hábito de alta performance #2: Gerar energia .....	92
Hábito de alta performance #3: Encontrar a necessidade .....	125

## PARTE DOIS: HÁBITOS SOCIAIS

Hábito de alta performance #4: Aumentar a produtividade .....	168
Hábito de alta performance #5: Exercitar a influência .....	206
Hábito de alta performance #6: Demonstrar coragem .....	242

## PARTE TRÊS: MANTER O SUCESSO

Inimigos da alta performance: Fuja de três armadilhas .....	276
A coisa mais importante .....	307
Guia resumido .....	325

*Agradecimentos* .....331  
*Notas* ..... 337  
*Referências bibliográficas* .....349

# Introdução

*A excelência é alcançada com prática. Não agimos corretamente porque temos virtude ou excelência; as temos porque agimos corretamente. Somos o que fazemos incessantemente. A excelência, portanto, não é uma ação, é um hábito.*

Aristóteles

“Por que você está com tanto medo de querer mais?”

Uma grande mesa de carvalho me separa de Lynn. Ela se ajeita na cadeira e olha para a janela por um momento. Estamos no 42<sup>o</sup> andar, olhando para o oceano lá fora, com a névoa da manhã quase ao nível da vista.

Mesmo antes de fazer a pergunta, já sei que ela não vai gostar.

Lynn é uma dessas pessoas que poderiam ser descritas como altamente eficientes. Ela é focada e faz as coisas acontecerem, demonstra aptidão para o pensamento crítico e para a liderança. Recebeu três grandes promoções em cinco anos. As pessoas a admiram, dizem que ela está no caminho certo, que tem um diferencial.

Quase ninguém usaria o termo “apavorada” para descrevê-la. Mas eu consigo reconhecer.

Ela me devolve um olhar de relance e começa a responder: “Bem, eu não diria que estou...”

Eu me inclino em direção a ela e balanço a cabeça.

Ela interrompe o que ia dizer e concorda com a cabeça, alisando o cabelo castanho já liso. Ela sabe que nesse momento não pode inventar uma história para se safar.

“O.k.,” diz Lynn. “Talvez você esteja certo. Estou com medo de avançar mais uma etapa.”

Pergunto por quê.

“Porque eu mal consigo sobreviver a essa.”

Este livro mostra como algumas pessoas se tornam extraordinárias, e por que as outras se privam dessa possibilidade. Estas páginas vão revelar de forma clara e descomplicada por que alguns se sobressaem, outros falham, e muitos nem mesmo chegam a tentar.

Como coach de alta performance, trabalhei com muitas pessoas parecidas com Lynn: indivíduos realizadores que, com garra e determinação, dão duro por muito tempo para ter sucesso, mas, quando menos esperavam, ficam estagnados, perdem a paixão ou se sentem esgotados. Para quem vê de fora, eles podem parecer estáveis e serenos nessa trajetória, mas, lá no fundo, esses indivíduos estão se debatendo por dentro, perdidos em um oceano de prioridades e oportunidades. Não sabem bem para onde dirigir seu foco nem como conquistar ou multiplicar o sucesso com segurança. Eles chegaram longe na vida, e mesmo assim não possuem princípios práticos para a manutenção do sucesso. Mesmo que tenham capacidade, muitos vivem com medo constante de ficar para trás ou de fracassar de forma retumbante ao lidar com as demandas do estágio seguinte do sucesso. Por que o medo e a relutância? E por que algumas pessoas conseguem mudar esse cenário, crescer cada vez mais e desfrutar do maravilhoso bem-estar e do abundante e duradouro sucesso que tantos invejam ou consideram fora de alcance?

Para compreender o fenômeno, este livro reúne vinte anos de pesquisa, dez anos de insights obtidos como coach de desempenho de altíssimo nível e um vasto conjunto de dados sobre alta performance ao redor do mundo, coletados por meio de levantamentos, entrevistas estruturadas e técnicas de avaliação profissional. Ele apresentará o que é preciso para se tornar não apenas um *vencedor*, mas um profissional de *alta performance* — alguém capaz de conquistar níveis cada vez maiores de bem-estar e sucesso a longo prazo.

Durante esta jornada, vou tratar de muitos dos principais mitos sobre “sucesso”, incluindo os motivos pelos quais garra, força de vontade, experiência e suas vantagens e talentos “naturais” não são suficientes para levá-lo a um nível mais alto em um mundo que exige que você colabore, lidere equipes e



gerencie prioridades e projetos complexos. Para alcançar alta performance, é preciso levar em consideração mais do que suas paixões e esforços individuais, e ir muito além de seus gostos, predileções ou do que executa melhor naturalmente, porque, para ser franco, o mundo se preocupa menos com seus pontos fortes e sua personalidade do que com seu trabalho e suas contribuições significativas para os demais.

Ao terminar este livro, você nunca mais vai se perguntar o que de fato é necessário para ter sucesso quando der início a um novo projeto no trabalho ou perseguir com ousadia um novo sonho. Você terá em suas mãos um conjunto de hábitos confiáveis, amparados por pesquisas, que funcionam com diversas personalidades e em várias situações, para criar resultados extraordinários a longo prazo. Você vai experimentar uma nova sensação de energia vital e confiança ao saber onde concentrar suas forças e como atuar de modo mais eficaz. Vai entender como continuar crescendo depois de desfrutar o sucesso inicial. Se você se vir diante de uma situação em que precisa colaborar ou competir dentro dos mais altos níveis de realização, saberá *exatamente* como pensar e o que fazer.

Isso não quer dizer que você se tornará sobre-humano, nem que precisa ser. Você tem defeitos; todos nós temos. Quando você terminar este livro, dirá para si mesmo: “Finalmente aprendi da maneira *exata* como dar o meu melhor de forma consistente. Confio na minha capacidade de perceber as coisas e sou totalmente capaz de superar adversidades no caminho do sucesso, para o resto da vida”. Você passará a ter um sistema operacional mental padrão e um conjunto testado e aprovado de hábitos que levarão de forma confiável ao sucesso de longo prazo diante das mais diversas situações, e em vários âmbitos da vida. No meu trabalho como coach de alta performance, vi esses hábitos aumentarem a eficiência das pessoas de todos os setores possíveis — de CEOs da *Fortune 50* a artistas, de atletas olímpicos a pais e mães comuns, de especialistas de renome internacional a estudantes do ensino médio. Se você alguma vez já procurou um caminho sério e com base científica para tornar sua vida melhor, acabou de encontrá-lo aqui neste livro.

Munido da informação que aprenderá nas páginas a seguir, você vai viver uma vida em que todo seu potencial está em ação, terá uma sensação vital de bem-estar, se sentirá capaz de conduzir os outros à excelência e estará profundamente realizado. Se dedicar disposição e disciplina totais para implementar

os hábitos de alta performance, você estará prestes a entrar em um período de profunda transformação em sua vida e sua carreira. Você está na iminência de se tornar ainda mais extraordinário.

## POR QUE ESTE LIVRO? POR QUE AGORA?

Tive a sorte de treinar milhões de pessoas ao redor do mundo em desenvolvimento pessoal e profissional, e posso afirmar que há um sentimento palpável em todos os lugares neste momento: as pessoas estão completamente inseguras sobre como evoluir e sobre quais decisões tomar em relação a si, à família e à carreira. As pessoas querem progredir, mas estão esgotadas. Elas estão trabalhando demais, só que simplesmente não avançam. Elas têm ímpeto, mas nem sempre sabem ao certo o que desejam. Elas querem correr atrás de seus sonhos, mas temem fracassar ou ser chamadas de loucas.

Além disso, temos as tarefas das quais não podemos fugir, a falta de autoconfiança, as obrigações indesejadas, as escolhas e responsabilidades avassaladoras — é o bastante para exaurir qualquer um. Para muitos, existe a sensação de que as coisas nunca vão melhorar e de que eles estarão sempre nadando em um turbulento mar de distrações e decepções. Isso parece terrível, porque de fato é. As pessoas têm esperanças e estão prontas para mudar, mas sem uma direção e os hábitos corretos correm o risco de viver vidas maçantes, desconectadas e insatisfatórias.

Claro, muitos têm vidas felizes e maravilhosas. Mas a consistência é um problema. Eles podem se sentir capazes — e até mesmo considerar que atingem um “pico de performance” às vezes —, mas sempre há um desfiladeiro do outro lado. É por isso que as pessoas estão cansadas dos altos e baixos dos picos de performance. Elas estão se perguntando como podem alcançar crescimento e sucesso elevados e *estáveis*. Elas não precisam apenas de novos truques para chegar a melhores condições e estados de espírito; elas precisam de habilidades de verdade e métodos para promover de forma holística a vida e a carreira.

Não é uma demanda simples. Embora todos digam que querem avançar em todas as áreas da vida, muitos, como Lynn, estão profundamente preocupados com a ideia de que perseguir seus sonhos trará danos colaterais, destruirá relacionamentos, arruinará as finanças e provocará constrangimentos e um

estresse insuportável. Em algum momento, talvez, todos nós nos preocupamos com essas coisas. Não é verdade que você sabe como atingir realizações, mas às vezes limita sua visão de futuro porque *já está* ocupado, estressado e sobrecarregado demais?

Não é que você seja incapaz de ter um desempenho melhor. Você sabe que às vezes *arrasa* em um projeto no trabalho, mas tem dificuldade em outro, semelhante. Você sabe que é uma estrela em determinado ambiente social, mas não em outro. Você sabe como encontrar motivação, mas às vezes se odeia no fim do dia por não ter feito nada além de assistir a três temporadas seguidas de alguma série na Netflix.

Talvez, também, você tenha notado que algumas pessoas avançam mais rápido. Pode ser que você tenha visto algum colega transitar com graciosidade e leveza de projeto em projeto, sempre com êxito, não importando o que aparece pela frente. A sensação é de que eles podem estar em qualquer contexto, qualquer equipe, qualquer empresa, qualquer setor, e terão *sucesso sempre*.

Quem são essas pessoas, e qual o segredo delas? Elas são profissionais de alta performance, e o segredo são seus hábitos. A boa notícia é que você pode se tornar uma delas e tirar proveito desses mesmos hábitos, independentemente de antecedentes, personalidade, pontos fracos ou campo de ação de sua vida. Com o treinamento e os hábitos certos, qualquer um pode se tornar um profissional de alta performance, e posso provar. Foi por isso que escrevi este livro.

## AS REFERÊNCIAS MUDARAM

A maioria de nós vê um abismo entre a vida comum que levamos e a vida extraordinária com a qual sonhamos. Cinquenta anos atrás, talvez fosse mais fácil navegar pelo mundo e avançar. As referências para o sucesso eram mais claras: “Trabalhe duro. Jogue de acordo com as regras. Mantenha a cabeça baixa. Não faça muitas perguntas. Siga o líder. Dedique-se a aprender algo que vai mantê-lo por aqui”.

Então, há vinte anos, o referencial começou a mudar. “Trabalhe duro. Quebre as regras. Levante a cabeça — otimistas se saem melhor. Pergunte aos especialistas. Você é um líder. Corra e descubra.”

Hoje, para muitos, esse ponto de referência parece distante, borrado, quase incompreensível. Foram-se os dias em que nosso trabalho era previsível e as expectativas dos que nos rodeavam eram “estáticas”. As mudanças ganharam velocidade. Agora tudo parece caótico. Seu chefe, cônjuge ou cliente sempre quer algo novo, *para já*. Seu trabalho não é tão simples nem garantido como costumava ser. E, se for, são grandes as chances de que um computador ou um robô o substitua em breve. Para agravar o estresse, agora tudo está conectado, então, se você cometer um erro em um ponto, isso afeta toda uma rede. Falhas não são mais um assunto privado. Elas são públicas e globais.

É um mundo novo. Há pouca certeza, mas muita expectativa. Em vez de mantras sobre trabalhar duro, seguir as regras, manter a cabeça baixa ou levantada, o que temos é uma regra tácita, mas amplamente aceita: “Finja que não está trabalhando tão pesado, de modo que seus amigos fiquem impressionados com suas fotos e postagens relaxadas enquanto tomam café da manhã, mas, sim, trabalhe pesado. Não espere instruções, porque não há regras. Tente manter a cabeça no lugar, porque é tudo uma loucura aqui. Pergunte, mas não espere que alguém saiba as respostas. Não existem líderes, porque todos lideram, então basta encontrar o seu ritmo e acrescentar algum valor. *Você nunca compreenderá nada — apenas continue a se adaptar, porque amanhã tudo muda de novo*”.

Isso não é apenas perturbador. Avançar em meio ao caos é como tentar correr em uma piscina de água turva. Não dá para saber aonde estamos indo. Você está agitado, mas não progride. Você procura ajuda, uma vantagem, uma tábua de salvação, *qualquer coisa*, mas não encontra ar nem uma escada. Você tem boas intenções e uma forte ética de trabalho, mas não sabe nem sequer onde aplicá-las. Há pessoas contando com você, mas o rumo está longe de sua alçada.

Mesmo que não se sinta como se estivesse se afogando, você pode ter a sensação de estagnação. Ou talvez tenha a sensação de afundar, como se estivesse prestes a ser deixado para trás. Certo, você avançou graças a paixão, coragem e trabalho duro. Você escalou algumas montanhas. Mas as perguntas que vêm a seguir o consomem: *Para onde vou agora? Como chegar mais longe? Por que os outros estão escalando mais rápido do que eu? Quando poderei relaxar e fincar raízes? Por que parece sempre que estou passando por um moedor? Estou realmente vivendo da melhor forma possível?*

Você precisa é de um conjunto confiável de práticas para impulsionar suas maiores habilidades. Estude os profissionais de alta performance e você verá que a rotina deles tem sistemas incorporados para alavancar o sucesso. Esses sistemas permitem distinguir, por exemplo, o especialista do novato, e a ciência da filosofia de botequim. Sem sistemas, não é possível testar hipóteses, acompanhar o progresso ou entregar resultados excepcionais com frequência. No desenvolvimento pessoal e profissional, esses sistemas e procedimentos são, em última instância, *hábitos*. Mas quais deles funcionam?

## O QUE NÃO FUNCIONA

Quando tentamos lidar com as difíceis demandas da atualidade, que conselho recebemos? O mesmo que nos deram por séculos, talvez com alguma dose de otimismo:

- Trabalhe duro.
- Ame o que faz.
- Concentre-se nos seus pontos fortes.
- Pratique bastante.
- Tenha perseverança.
- Seja grato.

Sem dúvida, é um conselho popular, positivo e *útil*. É racional e atemporal, porque parece impossível fracassar com essa filosofia. E sem dúvida rende um belo de um discurso de formatura.

Mas esse conselho é *adequado*?

Você conhece pessoas dedicadas que seguem *tudo* isso, mas não estão *nem perto* do nível de sucesso e satisfação que desejam?

Não é verdade que existem bilhões de pessoas que trabalham duro na base da pirâmide? Você não conhece em sua cidade várias pessoas apaixonadas que ficaram estagnadas? Você não conheceu muitas pessoas que sabem quais são os próprios pontos fortes, mas ainda assim não têm perspectivas claras, não fazem ideia do que fazer quando um novo projeto começa e continuam sendo superadas por gente com menos habilidades?

Talvez todas essas pessoas devessem praticar um pouco mais, certo? Dedicar “dez mil horas” a alguma coisa? Muito se pratica, mas ainda assim derrotas acontecem. Será que é a atitude delas? Talvez devessem ser mais gratas e conscientes? No entanto, há muitas pessoas perseverando com gratidão em trabalhos e relacionamentos sem saída.

Como é possível?

## MINHA BUSCA POR UM CAMINHO MELHOR

Eu era uma dessas pessoas. Na juventude, eu era aquele que estava se afogando. Quando eu tinha dezenove anos, fiquei desanimado e com pensamentos suicidas após o fim do relacionamento com a primeira mulher que amei. Foi um tempo muito obscuro. Ironicamente, o que me ajudou a atravessar a falta de estabilidade emocional naquele momento foi um acidente de carro. Meu amigo estava dirigindo quando saímos da pista a mais de 130 quilômetros por hora. Ficamos ensanguentados e cheios de medo, mas vivos. O incidente mudou minha vida, porque me deu o que chamo de “motivação da mortalidade”.

Escrevi sobre esse acidente em meus livros anteriores, então vou compartilhar somente a lição que aprendi: não há palavras para descrever como a vida é preciosa, e quando você receber uma segunda oportunidade — e cada manhã, cada decisão, pode ser essa segunda chance — tire algum tempo para pensar em quem você realmente é e no que quer de verdade. Percebi que não queria tirar minha vida; eu queria *viver*. Eu estava de coração partido, sim, mas ainda queria *amar*. Senti que tinha ganhado uma segunda chance, então queria dar *valor* a isso, fazer a diferença. *Viver. Amar. Valorizar*. Isso se tornou meu mantra. Foi quando decidi mudar, quando comecei a procurar as respostas para viver uma vida com mais intensidade, conexão e contribuição.

Fiz coisas previsíveis: li todos os livros de autoajuda. Assisti a aulas de psicologia. Escutei programas motivacionais. Fui a seminários de desenvolvimento pessoal e segui a fórmula que todos abraçavam: trabalhei duro. Vivi com paixão. Eu me concentrei nos meus pontos fortes. Pratiquei. Perseverei. Expressei gratidão durante a jornada.

E sabe de uma coisa? *Deu certo*.

O conselho mudou minha vida. Depois de alguns anos, eu tinha um bom trabalho, uma namorada legal, bons amigos e um lugar bacana para viver. Eu tinha muito a agradecer.

No entanto, mesmo pondo em prática todos aqueles bons conselhos básicos, fiquei estagnado. Por seis ou sete anos, minha vida não avançou muito, foi enlouquecedor. É frustrante trabalhar duro, ser apaixonado e grato e ainda assim não progredir, não ver resultado. Isso também causa uma sensação de vazio: sobressair-se às vezes, mas sentir-se exausto a todo momento; ter garra e ser bem pago, mas não se sentir recompensado; estar motivado, mas não criar um impulso verdadeiro; envolver-se com os outros mas não criar conexão; acrescentar valor, mas não concluir nada. Essa não é a perspectiva de vida que desejamos.

Aos poucos, eu percebi que tinha tido algum êxito, embora não conseguisse apontar o *motivo*. Eu não era tão disciplinado quanto queria, estava longe de ter reconhecimento internacional, e tampouco estava contribuindo da maneira que desejava. Eu queria um planejamento rigoroso do que deveria ser feito todos os dias e para cada nova situação, de forma que eu pudesse aprender mais rápido, contribuir melhor e, sim, também aproveitar mais a trajetória.

Aí me dei conta de que o problema com a antiga fórmula para o sucesso é que ela é voltada demais para resultados *individuais* e sucesso *inicial*. Essas coisas fazem você entrar no jogo e manter-se nele. Mas o que acontece *depois* das primeiras vitórias? O que acontece depois que você tirou boas notas, descobriu algo que ama, conseguiu um emprego ou deu início àquele sonho, desenvolveu certo conhecimento, economizou algum dinheiro, se apaixonou, criou condições favoráveis? O que pode ajudar quando você quer estar entre os melhores do mundo, *liderar*, motivar um impacto duradouro? Como adquirir a confiança necessária para alcançar o próximo nível? Como *manter* o sucesso a longo prazo sem perder a alegria? Como inspirar e capacitar outros a fazer o mesmo?

Responder a essas perguntas se tornou uma obsessão pessoal e, em última análise, minha profissão.

## LIÇÕES DE ALTA PERFORMANCE

Este livro é o resultado de vinte anos buscando respostas para três questões fundamentais:

1. Por que alguns indivíduos e algumas equipes obtêm êxito *mais rápido* do que os demais e *mantêm* esse sucesso a longo prazo?
2. Entre os que triunfam, por que alguns são *infelizes* em sua jornada, enquanto outros mantêm a *alegria*?
3. O que motiva as pessoas a alcançar mais sucesso, e quais hábitos, treinamento e apoio as ajudam a melhorar com mais rapidez?

Meu trabalho e minhas pesquisas sobre essas questões — que se tornaram conhecidos como estudos de alta performance — me levaram a entrevistar, treinar ou prestar coaching a muitas das pessoas mais bem-sucedidas e felizes do mundo, de CEOs a celebridades, de empreendedores de alto nível a artistas como Oprah e Usher, de pais a profissionais em dezenas de indústrias, para mais de 1,6 milhão de estudantes de 195 países, que assistiram aos meus cursos ou minhas séries de vídeos on-line.

A aventura me levou para salas de reuniões repletas de tensão e vestiários do Super Bowl, a pistas de atletismo olímpicas, a helicópteros privados com bilionários e a mesas de jantar ao redor do mundo, onde conversei com alunos, participantes de pesquisas e pessoas comuns que se esforçavam para melhorar de vida.

Esse trabalho me ajudou a criar o curso on-line sobre alta performance mais popular do mundo, a newsletter mais lida sobre o assunto e o maior conjunto de dados sobre características de indivíduos de alta performance. Também levou à fundação High Performance Institute [Instituto de Alta Performance], onde eu e uma equipe de especialistas conduzimos pesquisas sobre como as pessoas com mais alto rendimento pensam, se comportam, influenciam os outros e vencem. Criamos a única avaliação de alta performance validada do mundo, bem como o primeiro programa de certificação profissional na área: Certified High Performance Coaching™. Tivemos o privilégio de treinar, prestar coaching e avaliar mais indivíduos de alta performance do que qualquer outra organização do mundo, e eu pessoalmente certifico mais de duzentos coaches de alta performance por ano.



Este livro é composto dos aprendizados advindos de todas essas iniciativas. A pesquisa abrange não apenas vinte anos de desenvolvimento e experiência pessoais, mas também inclui dados de prestação de coaching a diversos clientes, avaliações detalhadas do antes e depois de milhares de participantes dos workshops, entrevistas estruturadas com centenas de pessoas no topo de seus campos de atuação, ideias extraídas a partir da consulta da literatura acadêmica especializada e centenas de milhares de comentários feitos pelos meus alunos e enviados a partir dos meus vídeos gratuitos de treinamento disponíveis na internet, que tiveram mais de cem milhões de visualizações.

Por meio desse vasto conjunto de dados e duas décadas de experiência, encontrei hábitos testados e aprovados em contextos pessoais e profissionais. Eis o que aprendi:

*Com os hábitos certos, qualquer pessoa pode melhorar drasticamente seus resultados e se tornar um profissional de alta performance em quase todos os campos de atuação.*

A alta performance não está obrigatoriamente relacionada a idade, educação, renda, raça, nacionalidade ou gênero. Isso significa que muitas das desculpas que usamos para explicar a falta de sucesso são simplesmente erradas. A alta performance não é alcançada por um único *tipo de pessoa*, mas graças a um conjunto específico de *práticas*, que chamo de *hábitos de alta performance*. Qualquer um pode aprendê-los, independentemente de experiência, pontos fortes, personalidade ou posição. Pessoas que estão lutando para realizar novos progressos podem usar este livro para revitalizar sua vida, seguir adiante e utilizar todo seu potencial. E aqueles que já são bem-sucedidos podem recorrer a estas páginas para chegar a um degrau mais alto.

*Nem todos os hábitos são criados da mesma forma.*

O que ocorre é que há hábitos maus, bons, melhores e ideais para colocar em prática todo o seu potencial de vida e carreira. O grau de prioridade dos seus comportamentos e a forma como eles são organizados para criar

novos hábitos de verdade fazem diferença. Se existe algo de especial no trabalho da minha equipe de pesquisadores é que desvendamos o código e descobrimos *quais hábitos são mais importantes* e como é possível estabelecer uma rotina que os fortaleça e os sustente. Sim, você pode começar a escrever um diário para expor sua gratidão, e isso o tornará mais feliz, mas será o bastante para impulsioná-lo em direção ao progresso verdadeiro em todas as áreas da vida? Claro, você pode dar início a uma nova rotina matinal, mas será suficiente para melhorar de forma significativa sua performance e sua felicidade de modo geral? (A propósito, a resposta é não.) Então, onde concentrar esforços? Descobrimos que seis hábitos bem determinados são os mais eficazes para ajudá-lo a alcançar alta performance em várias áreas da vida. Constatamos também que existem hábitos para avançar de forma tática, além de hábitos estratégicos para aproveitar a vida. Você vai aprender ambos.

*O problema não é conquistar — é entrar no espírito.*

Se você está lendo estas palavras, então são grandes as chances de que as conquistas não sejam o problema. Você já sabe como definir metas, fazer checklists, dar conta do que ainda precisa ser feito. Você se dedica a chegar a uma posição de destaque no seu campo de atuação. Mas existe uma grande probabilidade de estar vivenciando uma boa cota de estresse e sobrecarga. Você tem capacidade, sem dúvida, mas está prestes a aprender algo que todos os realizadores precisam saber: não é porque as pessoas querem colocar mais coisas no seu colo, cientes de que você é capaz de dar conta, que você deve permitir. *O que é possível nem sempre é o importante.* Você pode fazer muitas coisas. Então, a questão central deixa de ser “como faço para conseguir mais?” e passa a ser “como quero viver?”. Este livro é um plano de fuga para aqueles que aniquilam a própria alma em busca do sucesso apenas no campo exterior, sem qualquer significado além da conquista por si só. Ele fala de como realinhar seus pensamentos e suas atitudes para experimentar crescimento, bem-estar e satisfação durante a empreitada.

*As certezas são inimigas do crescimento e da alta performance.*

Muitas pessoas buscam certezas em meio ao caos deste mundo. A certeza, porém, é o ouro dos tolos e, portanto, o chamariz do charlatão. Em última instância, a certeza cega, define limites falsos ou imutáveis, e cria hábitos “automáticos” que se transformam em um pessimismo previsível e abrem brechas para seus concorrentes o superarem. A pessoa que tem muita certeza é mais resistente ao aprendizado, mais vulnerável a dogmas e provavelmente será alcançada e ultrapassada por quem é capaz de inovar. Você vai aprender que os profissionais de alta performance superam a necessidade juvenil por certeza e a substituem por curiosidade e genuína autoconfiança.

*A tecnologia não vai nos salvar.*

Venderam para nós a visão sedutora de um mundo em que novos gadgets vão nos tornar mais inteligentes, mais rápidos e melhores. No entanto, muitos de nós estão começando a perceber o exagero. Ferramentas não substituem a sabedoria. Você pode ter todos os dispositivos do mundo e mergulhar profundamente no movimento *Quantified Self*, onde cada passo, segundo de sono, batida do seu coração e momento do seu dia são rastreados e analisados, como em um jogo. Mas muitas pessoas estão conectadas e rastreadas e continuam sozinhas, cheias de angústia. Muitos se valem de todos os aplicativos e estatísticas disponíveis e ainda assim perdem o contato com suas verdadeiras ambições e a própria alma. Em meio a toda a empolgação sobre as melhorias que a tecnologia traz para nossa vida, no fim das contas o que melhor nos serve são simples hábitos humanos de alta performance.

## O QUE É ALTA PERFORMANCE?

Para nossos propósitos neste livro, o termo “alta performance” refere-se ao sucesso além do padrão estabelecido, com consistência e a longo prazo.

Embora o sucesso seja definido de acordo com o campo de atuação, a pessoa, equipe, empresa ou cultura de alta performance simplesmente demonstra