

Conheça livros de coaching que vão te fazer muito bem



Ano novo, sonhos novos. Muita gente planeja mudanças, em busca de um crescimento pessoal e profissional. Se você está nesse grupo, esse post lhe interessa. Isso porque nós selecionamos 20 “livros de coaching” que podem guiá-lo rumo aos [seus objetivos](#).

São livros que valem uma verdadeira sessão com o especialista. Eles tratam de assuntos como relacionamento interpessoal, medo, ansiedade, força de vontade, [propósito de vida](#), hábitos, dinheiro... e muitos outros.

Os 20 “livros de coaching” para guiar você

A nossa lista está em ordem alfabética. Todas as sugestões são extremamente valiosas e você pode escolher o tema que melhor

lhe atende.

Preparado para iniciar a sua transformação? Então, vamos lá!

A Coragem de Ser Imperfeito – Brené Brown



A cultura de não ser bom o bastante leva muita gente a jogar para escanteio assuntos como vulnerabilidade, medo, vergonha e imperfeições. Mas Brené Brown abraçou o desafio de debater esses temas, nessa obra que se destaca na lista dos melhores “livros de coaching”.

“Coragem de Ser Imperfeito” mostra que, longe de ser uma fraqueza, a vulnerabilidade é sinal de coragem. Ao mesmo tempo, afirma que, quando fugimos de emoções complicadas, como o medo e a decepção, também nos fechamos ao amor, aceitação e à [criatividade](#).

Por isso, Brown garante: se você quer ter uma vida plena, encare as incertezas, riscos e se exponha emocionalmente.

A Mágica da Arrumação – Marie Kondō



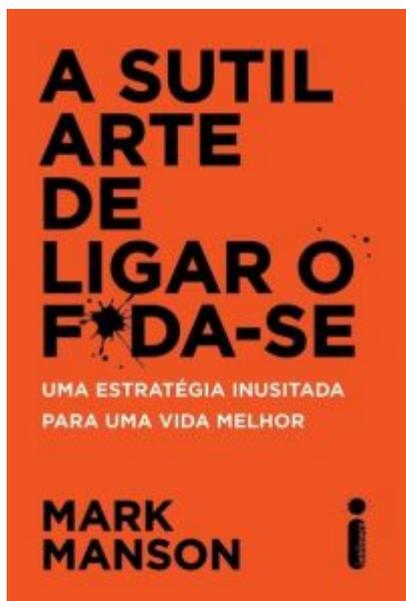
Quem nunca olhou aquela bagunça interminável na mesa de trabalho ou até mesmo na casa inteira e acreditou que colocar tudo aquilo em ordem seria uma missão impossível? Pois, acredite, você pode arrumar tudo isso, sem estresse.

Aliás, a mágica da organização transforma sua vida. Para melhor, é claro. Mas Marie Kondō ensina, nessa obra, a maneira correta de organizar os seus objetos. Isso porque, segundo ela, existe uma ordem para se fazer a coisa certa. E uma dica muito importante nesse processo é: descarte o que não te faz feliz.

Assim, nesse lista de “livros de coaching”, fica a dica de como organizar coisas, de forma a colocar em ordem, também, a

sua vida e os seus sonhos.

[A Sutil Arte de Ligar o F*da-se](#) – Mark Manson



Se você quer melhorar a sua vida, aprenda a aceitar os seus limites e falhas. Afinal, reforça Mark Manson, nem todas as pessoas são excepcionais em tudo o que fazem. E o mais importante: não existe problema algum em não ser 100% perfeito.

Para o autor, ao assumir as suas imperfeições e medos, você encontra coragem e perseverança. O importante é descobrir o que realmente lhe interessa e quais são os seus valores.

É claro que, de vez em quando, as coisas vão sair dos trilhos, mas você pode aprender a usar as falhas a seu favor. Aprenda a se sentir confortável com essa situação com um dos “livros de coaching” que selecionamos para você.

[As Armas da Persuasão](#) – Robert Cialdini



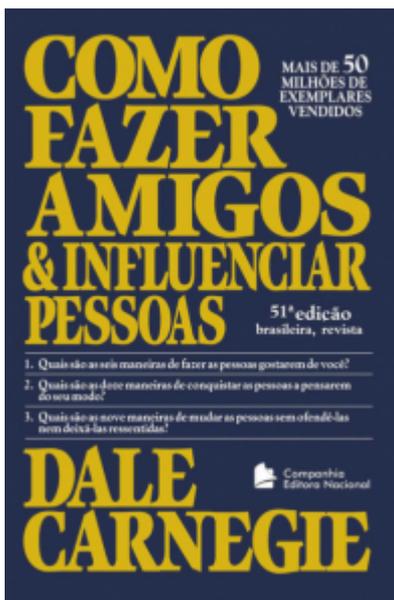
Essa é uma aula sobre como influenciar e não se deixar influenciar pelas pessoas. Por isso é considerado um dos “livros de coaching” que você deve acrescentar em sua

biblioteca.

Robert Cialdini é PhD em psicologia e, segundo ele, existem 6 princípios fundamentais que geram mudança. Assim, você precisa aprender a dominá-los e se defender deles, caso queira entender como a persuasão funciona. Desta forma, você não cairá nas peças que nossa mente nos prega, quando alguém tenta nos convencer a fazer algo.

Os 6 princípios de Cialdini são: 1) Reciprocidade; 2) Comprometimento e Consistência; 3) Prova Social; 4) Apreciação; 5) Autoridade; 6) Escassez.

Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas – Dale Carnegie



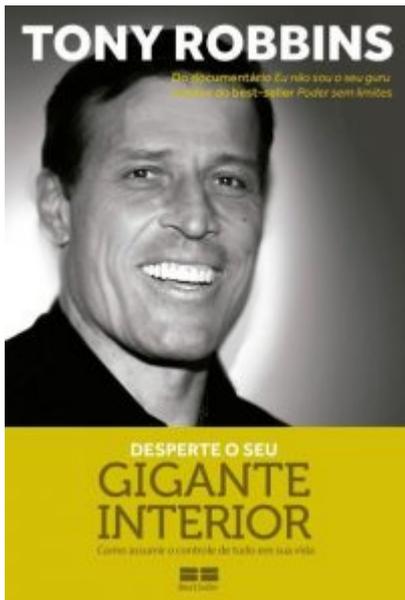
Não é por acaso que essa obra já vendeu mais de 50 milhões de exemplares, desde a sua primeira edição, em 1936. Pelo contrário, o sucesso de “Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas” é resultado da riqueza de informações, que continuam atuais como nunca.

O autor dá uma verdadeira aula sobre relacionamento interpessoal. Segundo ele, a prosperidade depende da nossa capacidade de comunicação, liderança e de promover o entusiasmo das pessoas ao nosso redor, inclusive, no local de

trabalho.

Esse é o “livro de coaching” mais vendido, com lugar garantido na biblioteca de todas as pessoas que buscam o desenvolvimento pessoal ou profissional.

[Desperte Seu Gigante Interior](#) – Anthony Robbins



Você já sentiu não estar no controle da sua vida? Isso acontece com muita gente. Mas o conselho de [Tony Robbins](#) para você é: acorde e assuma o leme! Não deixe o seu barco navegar à deriva. Para isso, é fundamental que você tome uma decisão e se comprometa com ela. Ou seja, tenha foco.

“Em Desperte seu Gigante Interior” Robbins dá as dicas e, também, as instruções para que você entenda como funciona a sua mente. Assim, você poderá construir uma nova identidade e moldar-se para alcançar a potência máxima.

Segundo o autor, as técnicas baseadas na [Programação Neurolinguística](#) (PNL) apresentadas no livro são todas testadas e aprovadas por grandes nomes como Bill Clinton e Nelson Mandela, por exemplo.

Esse é um dos livros para autoconhecimento imperdível.

Em Busca De Sentido – Viktor Frankl



Viktor Frankl conta a sua própria história em busca do sentido da vida. Isso ocorreu enquanto estava preso em um campo de concentração nazista, durante a Segunda Guerra Mundial. As pessoas que estavam lá tiveram suas vidas normais roubadas e concentravam-se apenas em sobreviver, dia após dia.

O medo era um companheiro constante. Frankl, um médico psiquiatra austríaco, e os demais prisioneiros eram pessoas comuns, lidando com circunstâncias extraordinárias. Foi dessas pessoas que Frankl tirou seu conforto e a base para sua teoria de logoterapia – um tipo de psicoterapia que desafia as teorias de Freud e mostra como o ser humano pode ser resiliente, quando encontra o verdadeiro sentido da vida.

“Em Busca de Sentido” já vendeu mais de 10 milhões de cópias no mundo inteiro. Um destaque na lista dos “livros de coaching”.

Ikigai – Sebastian Marshall



São três os principais ensinamentos desse livro: os quesitos de comparação; o que realmente importa e o significado de felicidade.

Sebastian Marshall é um mentor oriental e, desde jovem ele não se contentava com uma vida normal. Por isso, decidiu adquirir uma série de habilidades e conhecimentos em diversas áreas. Ikigai foi algo que ele conheceu, amou e decidiu compartilhar com você.

Trata-se de um termo da cultura japonesa que faz referência à razão de ser de cada indivíduo. Tem relação com equilíbrio e atribuição de propósito à vida. Algo que está escondido dentro de todos.

Então, você quer viver uma vida com propósito mais leve e feliz? “Ikigai” tem dicas práticas, ilustrações e tabelas para você alcançar seu objetivo. Um dos bons “livros de coaching” para enriquecer a sua biblioteca.

[0 Milagre Da Manhã – Hal Elrod](#)



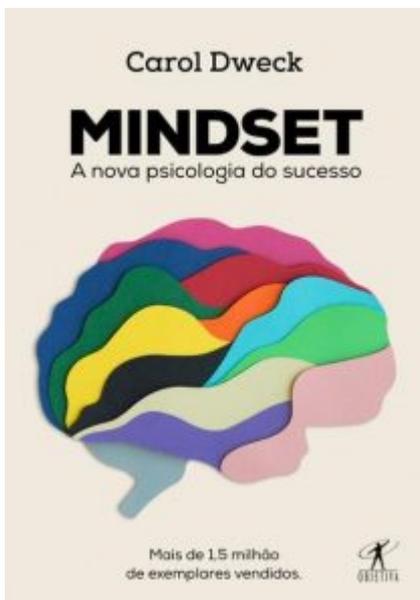
Levante a mão quem gostaria de realizar todos os seus sonhos! Na verdade, todo mundo quer isso, não é mesmo? Mas nem todos acreditam nessa possibilidade. Ou seja, as pessoas pensam que

conquistar tudo o que desejam é uma exclusividade de meia dúzia de sortudos.

No entanto, o “Milagre da Manhã”, um dos “livros de coaching” que selecionamos para você, mostra que alcançar sonhos não tem nada a ver com sorte.

Assim, foi numa trajetória de altos e baixos, cheia de obstáculos e recomeços, que Hal Elrod iniciou o seu próprio “milagre da manhã”. Nessa obra, ele ensina o que e como fazer para você também comemorar as suas conquistas.

Mindset – Carol S. Dweck



Uma mentalidade vencedora depende da forma como encaramos a vida. Ou seja, lidando com os desafios e as situações adversas como chances de aprendizado e desenvolvimento de habilidades.

Algumas pessoas fazem isso naturalmente e outras precisam trabalhar para alcançá-la. Mas o fato é que pensar assim não só leva ao sucesso, mas aumenta as suas chances de ser feliz.

Carol S. Dweck é professora e pesquisadora de Stanford e, no livro Mindset, ela fala sobre a teoria dos pensamentos “fixed” (fixado) e “growth-driven” (progressista). Garanta esse best-seller entre os seus “livros de coaching”!

Nunca Desista de Seus Sonhos – Augusto Cury



Aqui está um dos melhores “livros de coaching” que fala da nossa capacidade de sonhar. E, principalmente, o autor aborda a importância dos sonhos na concretização dos nossos projetos, sejam eles pessoais ou profissionais.

Mas Augusto Cury explica que existem dois tipos de sonhos. O primeiro é aquele que mergulhamos quando vamos dormir e que, muitas vezes, nos trazem explosões criativas e releituras do passado.

No entanto, esse livro fala do segundo tipo de sonho. Ou seja, aquelas “viagens” diurnas, que nos inspiram a criar, nos animam a superar obstáculos e nos encorajam em nossas conquistas. Estes sonhos realmente transformam nossas vidas e o mundo.

Para Cury, abrir mão dos nossos sonhos significa ficar cada vez mais longe da felicidade. Isso porque, quem não corre atrás dos objetivos, está condenado ao fracasso.

0 Poder da Ação – Paulo Vieira



Não basta apenas querer alcançar os objetivos se não houver ciência da situação atual. Então, a primeira atitude proposta pelo autor é acordar para a vida, literalmente.

Ou seja, olhar ao redor e perceber em que patamar se está e para onde ir é o passo principal, antes de qualquer outra atitude. Agindo assim, é possível tomar as decisões corretas.

Desta forma, o foco de “O Poder da Ação” é provocar mudanças, para realizar aquilo que nos move rumo aos nossos objetivos. Paulo Vieira foge dos tradicionais conselhos e exemplos e parte para uma metodologia diferenciada, que estimula a ação.

0 Poder do Hábito – Charles Duhigg



Essa é uma dica de ouro sobre “livros de coaching”. Charles Duhigg ressalta o impacto dos seus hábitos em quem você é e no que você é capaz de alcançar.

Segundo o autor, os hábitos fazem parte da fundação das nossas vidas. Eles são responsáveis por uma grande parte dos resultados que obtemos.

Duhigg explica ainda que o nosso cérebro encontra a todo instante maneiras para se esforçar menos e automatizar rotinas, apenas para economizar energia. Saiba como isso funciona em “O Poder do Hábito”.

0 Segredo para Vencer o Medo – Adriana de Araújo



A mente é capaz de pregar inúmeras peças, colocando-nos repetidamente em situações negativas. Isso gera, na grande maioria das vezes, um ciclo sem fim de auto-sabotagem.

Em “O Segredo para Vencer o Medo”, Adriana de Araújo nos convida a uma reflexão profunda sobre nossas maiores fobias. Ela nos mostra, por meio de técnicas práticas de Programação Neurolinguística (PNL), quais os melhores caminhos para identificar as armadilhas da mente. Com isso, acende-se uma luz no fim do túnel para quem quer descobrir seus talentos e desenvolver suas potências individuais.

De acordo com a autora, ao descobrirmos o poder de uma mente consciente, retornamos ao estado original de plenitude. E o resultado disso é a tão sonhada felicidade.

[Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes](#) – Stephen R. Covey



Se você realmente quer mudar seu destino, você precisa mudar seus hábitos e seu caráter, trabalhando “de dentro para fora”.

Superar hábitos estabelecidos como [procrastinação](#), egocentrismo ou [ansiedade](#) exige que você reconheça o princípio fundamental que forma esses hábitos. A partir do momento em

que você muda drasticamente a si mesmo, você estará credenciado a começar a mudar o mundo ao seu redor.

Não temos dúvida que esse é um tema relevante e, por isso, integra a nossa lista de melhores “livros de coaching” para você ler, entender e praticar os ensinamentos.

[Os Desafios à Força de Vontade](#) – Kelly McGonigal



Como o autocontrole funciona, porque ele é importante e como aumentar o seu. Esses são os principais ensinamentos desse livro. Por exemplo: você conhece alguém que tentou fazer dieta, mas fracassou e pouco depois desistiu?

Kelly McGonigal aborda exatamente a força de vontade como tema-chave para cumprirmos as nossas metas e comemorarmos o sucesso. A autora ensina como sua força de vontade funciona e revela alguns truques para incrementar o autocontrole. Ensina a dominar melhor sua mente e sua consciência, visando aumentar os seus resultados.

[Os Segredos da Mente Milionária](#) – T. Harv Eker



Provavelmente, você ouviu dos seus pais frase do tipo “dinheiro não nasce no fundo do quintal”. Se ouviu e concordou, provavelmente, você se programou para ser pobre. Outros, portanto, não aceitaram e foram atrás de acumular fortuna.

Esse é um dos exemplos que o autor do livro “[Os segredos da Mente Milionária](#)” usa para explicar porque algumas pessoas juntam dinheiro com facilidade e outras estão sempre no vermelho.

T. Harv Eker garante que as causas estão no passado, ainda na infância. Mas a boa notícia é que você pode se reprogramar para aumentar o seus ganhos significativamente. Para isso, você precisa ser capaz de combinar seu jogo mental e suas ferramentas para se tornar realmente rico.

Então, você está disposto a substituir uma mentalidade destrutiva para as abordagens positivas? Se a sua resposta é sim, esse é um dos livros de autoajuda perfeito pra você.

Paixão por Vencer – Jack Welch



Essa é uma oportunidade de ouro para gestores e empreendedores em geral, independentemente do segmento de atuação e do porte da empresa.

Nessa obra, Jack Welch, ex- CEO da General Eletric dá uma verdadeira aula de como liderar equipes, atrair e selecionar os melhores talentos e, ainda, como expandir um negócio com sucesso. Afinal, Jack Welch sabe como vencer.

Em seus 20 anos como no comando da GE, Welch cresceu a empresa de \$12 bilhões para \$400 bilhões. Seu estilo honesto e direto se tornou referência em gestão, sempre mantendo o foco nas pessoas, trabalho em equipe e lucros.

“Paixão por Vencer” tem lugar garantido nas listas dos melhores “livros de coaching”.

Poder Sem Limites – Anthony Robbins

Poder Sem Limites

Você pode ser, fazer e ter qualquer coisa em sua vida, utilizando o poder da sua mente como principal ferramenta. Isso soa muito, muito bom mesmo. E, ter poder é simplesmente ter a ‘habilidade de agir’.

Mas aí vem a pergunta: como essa força de transformação funciona na prática? O segredo está nas 386 páginas do best-seller [Poder sem Limites](#). O livro já vendeu mais de 100 mil exemplares, apenas em sua primeira edição.

O autor [Anthony Robbins](#) mostra como atingir sua performance máxima, enquanto você ganha liberdade financeira, emocional e desenvolve sua autoconfiança e [liderança](#).

[Propósito](#) – Sri Prem Baba



Você já se perguntou sobre o que veio fazer nesse mundo? Sri Prem Baba, um mestre espiritual, apresenta reflexões sobre como escutar a nós mesmos e, assim, vivemos uma vida plena.

Segundo ele, “saber qual é o propósito é saber o que viemos fazer aqui; e o que viemos fazer aqui está intimamente relacionado àquilo que essencialmente somos. Ou seja, o programa individual da alma está relacionado à consciência do ser. Assim, como a laranjeira só pode dar laranjas, o ser humano só pode dar um tipo de fruto: o amor, pois, o amor é a sua essência. Porém, o amor é um fruto que pode se manifestar de infinitas maneiras. Cada alma traz consigo dons e talentos que são a maneira única que o amor se expressa através de nós”.

Mais uma dica superinteressante para a sua lista de “livros de coaching”.

Então, o que você achou da nossa lista dos melhores livros de coaching? Agora, é com você. Aprenda cada dia mais com os livros e invista no seu crescimento.

O [12min](#) é o seu parceiro nessa jornada. Como aplicativo de desenvolvimento pessoal, temos uma enorme quantidade de outros microbooks fantásticos, sobre os mais variados temas. E se você preferir, pode optar pelos audiobooks.

Boa leitura e ótimos aprendizados!