

0 Poder do Hábito

Você pode até pensar que tem o controle sobre a sua vida. Mas, na verdade, na maior parte do tempo, está apenas repetindo hábitos preestabelecidos.

Os seus hábitos ditam suas ações. Entendê-los é o primeiro e grande passo para tomar as rédeas do seu cotidiano, promovendo transformações significativas. No trabalho, os principais ganhos são na [produtividade](#) e, conseqüentemente, nos resultados.

O escritor Charles Duhigg, em seu best-seller 0 Poder do Hábito, aborda exatamente [o impacto dos seus hábitos](#) em quem você é nas suas conquistas, pessoais ou profissionais.



Resumo do Livro

O hábito tem um poder incrível em nossas metas e em nossos ganhos, você sabia? Se você ainda não sabia, este livro poderá te ensinar mais detalhes sobre como você pode se beneficiar dos hábitos e de executar seus dias de uma forma harmônica.

Sim, isso pode ser aprendido e consolidado na sua rotina, de forma com que os novos hábitos passem a ser algo constante e do seu dia a dia. Incrível, não é?

Este livro é recomendado a todos aqueles que querem aprender mais sobre [formação de novos bons hábitos, produtividade](#), e como aprimorar sua eficiência no dia a dia.

0 hábito falando mais alto

O livro 0 Poder do Hábito inicia com a história de um idoso, Eugene Pauly. Após uma cefalite viral, ele perdeu a capacidade de usar a parte do seu cérebro, onde são armazenadas as

memórias.

Eugene tornou-se incapaz de aprender coisas novas. Tudo que chegava em seu cérebro desaparecia no minuto seguinte. Não se lembrava, nem mesmo, de onde ficavam o seu quarto e a cozinha da própria casa.

Para que Eugene pudesse se exercitar, sua esposa o levava para uma curta caminhada de 15 minutos ao redor do quarteirão. Isso se repetia todos os dias.

Numa ocasião, Eugene saiu sozinho e simplesmente desapareceu. A aflição tomou conta da sua esposa, uma vez que o marido não tinha memórias recentes e certamente estaria perdido.

No entanto, para surpresa de todos, em apenas 15 minutos, conforme sua rotina diária, Eugene voltou para casa. Mais alguns dias e ele foi capaz de começar a fazer o percurso sozinho.

O que ocorreu com Eugene chamou a atenção de cientistas e se transformou em um case de estudos. E, então, veio a descoberta: os hábitos, suas práticas rotineiras, são armazenadas em uma área do cérebro totalmente diferente do lobo temporal, responsável pela memória.

E o que isso significa? Significa que aprendemos e tomamos decisões inconscientes sem necessidade de nos lembrarmos sobre fatos que estimularam a decisão ou o aprendizado. Aí está o poder do hábito.

Como funciona o hábito



Nosso cérebro funciona como uma máquina e a todo instante busca maneiras de reduzir os esforços e automatizar as rotinas. Tudo isso para economizar energia.

O funcionamento de um hábito segue um fluxo de três etapas,

que são:

- **Gatilho:** alguma coisa que acontece e o cérebro entende como um chamado para entrar no modo automático e escolher qual a rotina usar;
- **Rotina:** é uma ação física, emocional ou mental, que é automaticamente acionada pelo gatilho;
- **Recompensa:** um estímulo positivo que ocorre e diz ao seu cérebro que aquela rotina funciona e por isso deve ser armazenada.

Se você quer ter o controle sobre você mesmo, é imprescindível entender como os gatilhos dos hábitos são acionados e como funcionam as recompensas. Ao desenvolver essa habilidade, você estará apto a alterar, adaptar e criar novas rotinas.

A força dos gatilhos

Não basta manter o bons hábitos. É preciso cultivar novos. E não se trata de coisas grandiosas, difíceis de executar.

Em O Poder do Hábito, Duhigg cita uma campanha publicitária, conduzida por Hopkins, um bem-sucedido executivo americano. Ele associou o hábito de escovar os dentes a um gatilho comum do cotidiano das pessoas.

Os anúncios diziam assim: “Passe sua língua nos dentes. Você sente uma camada sobre eles? Essa camada faz com que seus dentes percam a cor e se deteriorem”. Esse foi o gatilho.

Na sequência, vinha a seguinte frase: “A pasta de dentes Pepsodent remove essa camada e deixa seus dentes mais limpos e bonitos”.

O autor ressalta que essa camada nos dentes é algo natural e que o Pepsodent não age sobre elas. Quem se importou com isso? Ninguém.

O gatilho dessa campanha foi tão forte que bastava as pessoas passarem a língua nos dentes para elas se lembrarem da rotina de escová-los e da recompensa do sorriso branco e bonito.

Aproximadamente 10 anos após a campanha, de acordo com Duhigg, o percentual de americanos com o hábito de escovar os dentes aumentou 10 vezes.

A matemática da publicidade foi simples: gatilho certo + recompensa = mudança de hábito.

Mudança de hábito

O Poder do Hábito apresenta métodos e estratégias diferentes que obtiveram sucesso na proposta de promover mudanças de hábitos. Um dos exemplos vem dos [12 passos dos Alcoólicos Anônimos](#) (AA).

O método simples do AA propõe novas rotinas para o gatilho da necessidade física de consumir álcool. E também utiliza as mesmas recompensas que a bebida desperta nas pessoas, como relaxamento, necessidade de companhia, redução do estresse etc.

O método é eficiente, mas não suficiente para transformar hábitos. É por isso que é aplicado junto com a crença de que os dependentes do álcool precisam do apoio de outras pessoas.

Essa crença leva os dependentes a acreditarem que tem mais gente envolvida nesse processo de transformação, e que essas pessoas não devem ser decepcionadas.

Pequenas ações, grandes mudanças



Toda conquista na tentativa de se criar ou mudar hábitos deve ser comemorada. O impacto em sua vida será sempre significativo. Muitos deles influenciarão fortemente a maneira como você vive e trabalha.

Um hábito sempre leva a outro. Pessoas que começam a praticar atividade física passam a se preocupar com uma alimentação saudável, têm mais energia e disposição, menos estresse e, conseqüentemente, incrementam a [produtividade](#).

Em *O Poder do Hábito*, Duhigg chama a atenção para a importância de se identificar hábitos fundamentais no âmbito pessoal e profissional que, se mudados, trarão ganhos e melhorias na qualidade de vida e no desempenho na empresa.

No entanto, o autor admite que encontrar esses hábitos fundamentais não é tarefa fácil. Na maioria das vezes, ocorrem tentativas, seguidas de erros. Uma estratégia é identificar algo simples o suficiente para ser “atacado”, mas que impacta positivamente no todo.

Um exemplo é o hábito de anotar os alimentos consumidos durante o dia. Uma ação aparentemente simples que ajuda as pessoas a identificarem irregularidades na alimentação, levando-as a planejarem algo mais saudável.

Esse método fez parte de um estudo, em 2009. O resultado foi fascinante: o grupo que tinha os diários de alimentação perdeu o dobro do peso em comparação com os demais.

A força da vontade de mudar

Querer mudar um hábito e saber como o processo funciona não garantem sucesso. Nessa receita, existe um ingrediente indispensável, que é a força de vontade.

Para os cientistas, a força de vontade impacta mais no resultado do que a inteligência da pessoa. E isso, segundo o autor, foi provado no Teste do Marshmallow.

O teste funcionou assim: um doce era colocado na frente de um grupo de crianças. Aquelas que resistissem por 15 minutos à tentação de comê-lo, ganhavam outro doce.

Ao final, comprovou-se que as crianças que conseguiram esperar obtiveram melhores notas na escola, maior percentual de acesso a universidades e desempenho acadêmico mais elevado.

A notícia nada boa é que o ser humano, de acordo com O Poder do Hábito, tem um limite para a força de vontade. Isso significa que é preciso exercitar.

Mas quando você desenvolve a sua capacidade de adiar a recompensa, por meio do treinamento da força de vontade, você amplia o seu estoque, sendo capaz de realizar cada vez mais.

Como cultivar hábitos nas empresas



Existe uma engrenagem de rotinas que movimenta uma empresa. As [lideranças](#), em especial, devem estar atentas ao que acontece no cotidiano para cultivar entre as equipes hábitos que equilibram poder e harmonia.

O Poder do Hábito cita o exemplo do Hospital Rhode Island, conceituado como um dos melhores nos EUA. Porém, o sucesso “subiu à cabeça” dos médicos, que começaram a tratar mal os enfermeiros, que por sua vez “descontavam” nos pacientes. Os resultados foram terríveis: erros e queda na qualidade do atendimento.

A solução veio das mãos do executivo de Qualidade do hospital. Ações simples, como instalação de câmaras nos consultórios, *checklists* de conferência para várias situações e um sistema

de avaliações, levaram o hospital, novamente, para a posição de destaque.

Manipulando os hábitos

Com a popularização da internet e da computação, e usuários cada vez mais conectados, as empresas têm acesso a um volume enorme de informações dos consumidores.

Com essas informações em mãos (sexo, idade, formas de pagamento, frequência de compras etc), as empresas identificam grupos com comportamentos similares.

Identificam, também, quais os hábitos do consumidor que impactam mais fortemente no processo de decisões

A partir daí, as empresas programam ações, produtos e demandas que vão ao encontro das necessidades desses públicos.

O Poder do Hábito cita ainda outro caminho usado pelas empresas, que é aproveitar os grandes eventos pessoais, como primeiro emprego ou casamento de um filho, como oportunidade de se [criar novos hábitos](#).

Em síntese, muitas empresas, em especial as mais poderosas, monitoram rigorosamente os seus hábitos e os usam como gatilhos para manipular os seus padrões de consumo. Fique atento para não cair nessa armadilha.

O poder de gerar movimentos

Para exemplificar a força do hábito na transformação de uma sociedade, O Poder do Hábito relembra a história de Rosa Parks. [Uma mulher negra que desafiou o sistema da segregação racial nos EUA](#).

Parks se recusou a permanecer na parte reservada para os negros, dentro de um ônibus, e sentou-se no “lado branco”.

Um gesto, aparentemente simples gerou uma onda de protestos e boicote, culminando com a Lei dos Direitos Civis no país.

Parks foi a primeira pessoa a desafiar a lei? Não. Mas o que aconteceu então?

Segundo O Poder do Hábito de Charles Duhigg, os comportamentos sem planejamento racional, como o de Parks, são muitas vezes os pilares das grandes mudanças na sociedade. Esses movimentos acontecem porque existem hábitos relacionados ao grupo de amigos, de vizinhos, da igreja, enfim, grupos de pessoas ligada por uma mesma causa.

Ou seja, a atitude de Parks gerou impacto, movimento e mudanças porque foi assumida pela comunidade. As pessoas queriam participar de um grupo que se unia pelos direitos civis.

Duhigg afirma: convencer milhares de pessoas a buscar um mesmo objetivo é difícil, mas usar a ligação entre elas para criar uma pressão de companheiros tende a funcionar para mudar os hábitos de uma sociedade.

Guia prático para mudanças de hábito

1. Identifique a rotina

Analise os seus comportamentos e identifique o que você quer e o que é possível ser mudado.

2. Experimente recompensas diferentes

Essa é uma boa estratégia para quem não consegue trocar rotinas ruins por novas. Por exemplo, se você se alimenta mal antes de dormir, substitua a comida por um lanche saudável.

Mas você pode descobrir que o seu gatilho não é a fome. Talvez seja cansaço ou estresse. Nesse caso, tente algo novo. Por

exemplo, descanse e relaxe por uns 15 minutos,

Depois desse tempo, pergunte-se se você ainda está com vontade de comer as “besteiras” usuais. Se a resposta for positiva, é porque você ainda não identificou o gatilho certo.

Continue experimentando novas recompensas até descobrir o que de fato o leva ao hábito que você pretende mudar.

3. Isole o gatilho

Encontrou a recompensa que satisfaz o seu gatilho? Ótimo. Invista agora em entender o gatilhos mais a fundo.

Os gatilhos mais comuns tendem a ser sempre relacionados a cinco categorias principais:

- Lugar: onde você se encontra, quando surge a rotina?
- Horário: quando surge esta rotina?
- Estado emocional: como você se sente, quando surge esta rotina?
- Outras pessoas: com quem você está, quando ela aparece?
- Uma próxima ação clara: quando você tem algo a fazer e a rotina é acionada.

Crie um plano

Planeje a nova rotina e as recompensas. Fique alerta até que o gatilho seja acionado e atue conforme o planejado. Com repetição e força de vontade, você será capaz de mudar seus hábitos.

Frases inspiradoras do livro 0 Poder do Hábito

Você gostou do conteúdo do microbook 0 Poder do Hábito? Se aplicar os conceitos, certamente, você impactará a sua vida, de maneira positiva, para sempre.

Você pode experimentar, ainda, O Poder do Hábito audiobook.

Quer ir mais fundo no assunto? Confira as nossas sugestões para você:



Os 7 hábitos das Pessoas Altamente Eficazes – Stephen R. Covey

Lições poderosas para a transformação pessoal.



Os 10 Hábitos da Memorização – Renato Alves

Desenvolva uma memória de elefante.

Sucesso nessa sua meta de usar o Poder do Hábito a seu favor!

As 6 Melhores Dicas para Formar Bons Hábitos

Imagine que ótimo seria se pudéssemos rodar a vida no piloto automático: tarefas, exercícios físicos, nutrição e trabalho. Como não somos robôs, o jeito é se adaptar e realizar tudo isso todos os dias. E a chave para não falhar é cultivar bons hábitos.

De acordo com uma pesquisa realizada pela [Duke University](#), hábitos são responsáveis por 40% das nossas atitudes diárias. Ou seja: se você não desenvolve bons hábitos de vida, perde quase metade de cada dia para a improdutividade ou

simplesmente deixando de lado o que é importante.



6 dicas para bons hábitos

Confie: é possível ter bons hábitos sem se sacrificar. Para te ajudar, oferecemos a seguir seis dicas para fazer seus hábitos acontecerem da forma mais fácil.

1. Comece com simplicidade

A melhor maneira de formar bons hábitos é com foco e determinação. Mas se você tentar realizar uma mudança completa de vida, é possível que se frustre.

Por isso, comece com simplicidade. Selecione bons hábitos que sejam fáceis no início. Mais tarde, você pode aumentar a dificuldade e alcançar objetivos maiores aos poucos.

Se você quer meditar durante meia hora por dia, por exemplo, comece com dez minutos. Quando perceber que ficou fácil demais, aumente mais dez minutos e assim por diante. Quando perceber, já está meditando por meia hora sem falta todas as manhãs.

Pense na força de vontade como um músculo. Se você exercitá-lo um dia inteiro e parar, quando voltar a dor será grande. Fazendo um pouco por dia, o “peso” vai ficando mais leve e os bons hábitos de vida saudável aparecem.

Além disso, a motivação depende de muitas condições. Sua força de vontade pode aumentar e diminuir e, em alguns momentos, você não tem tanto controle sobre isso. Agora, se o hábito que você quer para a sua vida for fácil no início, mesmo sem estar completamente motivado você será capaz de agir.

2. Identifique-se com os hábitos

É muito importante que você escolha hábitos com os quais se identifica. Só assim será possível seguir aplicando todos os dias até chegar o momento em que você é “a pessoa que faz a coisa x”. “A pessoa que lê 24 livros por ano”, por exemplo.

Os hábitos bons não deve ser uma tarefa árdua. Devem ser algo verdadeiro sobre você, que combinem com a sua rotina e com o que você gosta de fazer. Temos certeza de que se você refletir, com certeza encontrará algo que desperta paixão e ainda é um hábito de vida saudável!

3. Mantenha streaks

Streak é a quantidade de vezes seguidas que você realizou sua atividade. Ou seja, significa uma série de vitórias na manutenção dos bons hábitos.

Manter um registro do seu hábito é importante para manter a motivação. Sempre que você completar o que quer fazer, marque no calendário que aquele dia você obteve sucesso. Quando perceber, terá mais dias marcados do que desmarcados.

É uma recompensa ver que você não escapa da rotina há duas semanas, por exemplo. Se chegar um dia em que você está desmotivado, vai se lembrar de que não quer perder o *streak*.

Aplicar técnicas de gamificação pode ajudar. Em um outro post, selecionamos alguns apps para [gamificar a sua vida](#), não deixe de conferir.

Lembre-se: quem performa excepcionalmente bem também comete erros. A diferença é que eles voltam à atividade assim que podem. Perder um dia não vai fazer você falhar em adquirir bons hábitos de vida no longo prazo. Não pense que é tudo ou nada.

Além disso, esqueça a frequência “três vezes por semana”. Fazer isso torna a formação de bons hábitos ainda mais difícil. Prefira realizar todos os dias. As atividades que você realiza com menor frequência provavelmente não serão hábitos no futuro.

4. Elimine o que pode te parar

Novos bons hábitos de vida sempre são muito frágeis. Por isso, elimine todo e qualquer obstáculo que possa te dar motivos para parar. Se não, você pode acabar pensando que aquilo não vale realmente à pena e que é melhor parar de uma vez.

Existe até mesmo um estudo científico que gerou a teoria chamada de “[What the Hell Effect](#)” (ou Efeito F*da-se).

Ela explica porque temos tendência a abandonar um hábito quando ele ainda está no início. Muitas vezes, você fica impaciente para conhecer os resultados e por isso acaba desistindo.

Assim, procure examinar todos os obstáculos que fazem você desistir da meta. Por exemplo: você quer aumentar sua taxa de leitura, mas se vê desistindo porque não quer carregar livros pesados por aí. A solução é adquirir um reader, como o Kindle ([conheça mais sobre o Kindle aqui](#)).

5. Crie lembretes

Como o hábito não está formado ainda, é preciso que você crie formas de se lembrar do que precisa fazer. Quando algo não faz parte da nossa rotina, nossa tendência é simplesmente esquecer.

Crie lembretes que o façam executar a tarefa todos os dias. Alguns [aplicativos de gestão de tarefas](#) podem ajudar.

6. Leia para encontrar a melhor forma de se habituar

Alguns livros podem ajudar bastante com a implementação dos seus bons hábitos. Eles ajudam a encontrar a melhor forma de inserir algo na rotina. Afinal, nem todos fazem do mesmo jeito.

Confira nossas sugestões, vindas da coleção de livros de não ficção da nossa plataforma:

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

Stephen diz que para melhorar o seu caráter e ser uma pessoa realmente boa, é preciso mudar seus hábitos e trabalhar no desenvolvimento pessoal. São sete dicas incríveis para quem quer realmente mudar o próprio destino.

Leia ou ouça o microbook por aqui:

[Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes](#)

[Hackeando Tudo](#) – Raíam dos Santos

Raíam é um garoto prodígio que estudou na melhor escola de economia do mundo, viajou para mais de 30 países e lançou este livro sem ajuda de marketing ou editora. Aqui, ele lista 70 dicas que pesquisou para otimizar seus próprios bons hábitos e alcançar tudo isso.



[0 Poder do Hábito](#) – Charles Duhigg

Este livro é obrigatório para quem quer formar hábitos bons. Charles analisa em vários aspectos como os hábitos são capazes de mudar nossas vidas pessoais e até o mundo. Na obra, ele também discute o funcionamento dos hábitos, para que você possa entender bem e aplicar na sua vida.



Avalie, reconheça e recompense o seu progresso

É claro que para promover uma mudança de hábito, é essencial definir, antes, as suas metas. E uma coisa importante é que você precisa pensar em longo prazo, porém, com pequenos objetivos para serem cumpridos em etapas.

Afinal, quando se trata de mudança de comportamento, não existe milagre. E, também, não há resultado que aparece da noite para o dia. Ou seja, é um processo. Um passo de cada vez, andando sempre para a frente. E se você realmente fizer o dever de casa com empenho e dedicação, os resultados começarão a aparecer.

Por isso é fundamental monitorar cada etapa e reconhecer todas as conquistas, por menores que elas sejam. E já que uma conquista é sempre relevante, vamos celebrá-las! Seja criativo e descubra a melhor forma de fazer isso. Pode ser uma ida ao cinema, um jantar especial... Existem incontáveis opções.

No entanto, como já foi mencionado nesse post, apesar do seu empenho, pode ser que a sua estratégia para criar bons hábitos não funcione exatamente como o esperado. Então, nós vamos reforçar: isso não é motivo para chutar o balde e desistir. Pelo contrário, se você estiver monitorando, irá identificar o problema rapidamente, permitindo assim redesenhar os seus planos e seguir adiante.

Bons hábitos levam tempo, mas valem a pena

Cada pessoa demora um tempo só dela para formar um hábito. Assim, procure não ter pressa e trabalhe neles aos poucos. Além disso, teste técnicas diferentes para mantê-los. Se um app de gerenciamento não deu certo, tente outro ou passe para uma agenda de papel! Não deixe que as ferramentas o façam desistir.

Se quiser ler mais sobre motivação, não deixe de conferir nossos microbooks sobre o assunto na categoria **Motivação & Inspiração**, no [app 12min](#).

Boa leitura!

Para se Inspirar: os hábitos de leitura das pessoas bem-sucedidas

Todas as pessoas bem-sucedidas têm uma característica em comum: elas leem muito. São inúmeras histórias de CEOs e grandes empreendedores que largaram o ensino médio, nunca pisaram na faculdade e hoje estão no topo do mundo.

O que fica implícito nas biografias de todos eles é que esses acontecimentos não os impediram de continuar aprendendo. Eles nunca abandonaram os hábitos de leitura.

Em "[Como ler livros](#)", o filósofo americano [Mortimer Adler](#) observa: os livros são os melhores professores para quem não está na escola.

Confira o microbook dessa obra aqui mesmo:

[Como ler livros](#)

Mesmo sem uma educação formal, ou uma coleção de diplomas, o sucesso pode vir com o simples hábito de ler. É por isso que a leitura faz tanta diferença para quem quer se destacar profissionalmente.

Especialistas e pesquisadores garantem que ler é essencial para quem ocupa uma posição de liderança. Bons hábitos de leitura nos tornam melhores comunicadores, desenvolvem a empatia e ajudam nas relações interpessoais.

Pensando nisso e passando de, Jeff Bezos, [Elon Musk](#) a Oprah Winfrey, Mark Zuckerberg e Jorge Lemann, conheça os hábitos de quem usou os livros para subir – e muito – na vida.

Os famosos que não abrem mão dos hábitos de leitura



Desenvolver hábitos de leitura não requer nenhum talento ou aptidão natural. Então, se você não lê muito, fique tranquilo. [Como todo hábito, é possível se dedicar e “aprender” a ler com frequência.](#)

Adquirir hábito de leitura requer, primeiramente, grande curiosidade e paixão pelo conhecimento. Além disso, disciplina e organização também somam a seu favor.

Para buscar inspiração, que tal se espelhar nos hábitos de leitura de grandes empresários e personalidades bem-sucedidas?

Jeff Bezos: tudo começou com os livros

Se tem alguém que ama de verdade os livros, essa pessoa é Jeff Bezos. Ele não apenas lê muito, como fez dos livros a porta para construir sua fortuna. Ou seja, a sua paixão pela leitura o levou a abrir a primeira loja de livros online – Amazon.

A biografia desse fantástico empreendedor, [“The Everything Store”](#), mostra como a forma de pensar de Bezos foi moldada pelos livros. Eles tiveram peso de ouro na sua vida pessoal e profissional e, também, na construção do seu império – a poderosa Amazon.com.

Assim, o homem mais rico do mundo, com um patrimônio estimado de US\$ 112 bilhões, Jeff Bezos não abre mão de uma boa leitura. Para ele, ler funciona como um escape da vida cotidiana, que em suas palavras “é o melhor que um livro pode proporcionar”.

É claro que a lista de indicações de Jeff Bezos é enorme, mas nós selecionamos 7 obras imperdíveis para você. Veja:

- The Remains of the Day – Kazuo Ishiguro
- The Innovator's Dilemma – Clayton Christensen
- [Empresas Feitas para Vencer](#) – Jim Collins
- The Innovator's Dilemma – Clayton Christensen
- [Sam Walton: Made in America](#) – Sam Walton
- [A Lógica do Cisne Negro](#) – Nassim Taleb
- Data-Driven Marketing: The 15 Metrics Everyone in Marketing Should Know – Mark Jeffery

Um ano de livros com Mark Zuckerberg

Ao longo de 2015, [Zuckerberg](#) criou uma meta. Essa é uma ótima forma de desenvolver um hábito de leitura e adquirir conhecimento.

A meta era a seguinte: a cada duas semanas, ele lia uma obra diferente. Além disso, Zuckerberg criou "[A Year of Books](#)" (Um ano de livros), que é um clube de livros para discutir com a comunidade do Facebook o que ele vinha lendo.

A maioria dos livros tratava de outras histórias de sucesso. Entre as recomendações de Zuckerberg, destaca-se [Criatividade S/A](#), que conta a história da Pixar, cujo resumo você encontra no 12min:

[Criatividade S/A](#)

Veja outras indicações de Zuckerberg:

- The Muqaddimah – Ibn Khaldun
- Why Nations Fail – Daron Acemoglu e James A. Robinson
- World Order – Henry Kissinger
- The Varieties of Religious Experience – William James

Oprah Winfrey e o seu Clube do Livro

A apresentadora e empresária é uma das pessoas mais influentes dos Estados Unidos e que também desenvolveu hábitos de leitura.

Oprah é outra celebridade que, igualmente, mantém um [Clube do Livro](#) para debater com os seus fãs sobre as obras de sua preferência. Isso ocorre no website, por meio de vídeos, reviews e perguntas & respostas.

Algumas de suas indicações são:

- Wild (Selvagem, em tradução livre) – Cheryl Strayed
- Um conto de duas cidades – Charles Dickens
- Grandes Esperanças – Charles Dickens

Clube do Livro não é exclusividade das pessoas famosas. [Você mesmo pode criar um na sua empresa ou com seus amigos](#), se preferir.

Warren Buffett: leitura diária

Na lista das personalidades que têm hábitos de leitura está o gênio dos investimentos, [Warren Buffett](#). Atualmente, ele ganha mais de 20 bilhões por ano.

O que poucas pessoas sabem é que, no início da carreira, Buffet lia entre 600 e mil páginas por dia. Para se tornar o investidor que é hoje, essa dedicação foi essencial.

Mesmo depois de alcançar o sucesso, Buffet manteve o hábito de ler. Ele diz dedicar cerca de 80% do seu dia à leitura.

Algumas indicações de leitura de Warren Buffett são:

- [O Investidor Inteligente](#) – Benjamin Graham
- Security Analysis – Benjamin Graham e David L. Dodd

- [Ações Comuns, Lucros Extraordinários](#) – Não Siga o Rumo da Multidão – Philip Fisher
- Stress Test: Reflections on Financial Crises – Tim Gethner; Business Adventures – John Brooks

Bill Gates e a paixão pelo livro de papel

Quem não admira [Bill Gates](#)? Além de rico, bem-sucedido e influente, o empresário da Microsoft tem uma imagem sensacional. Responsável e sempre envolvido em boas causas, Gates ainda é famoso pelo seu apetite por livros.

“Cada livro abre novas avenidas de conhecimento para explorar. Essa é uma das coisas que eu gosto na leitura”, diz Gates.

É por meio dos seus hábitos de leitura que Gates chega a tudo que tem de melhor no mercado editorial e, conseqüentemente, expande o já imenso conhecimento. Ele lê mais de 50 livros por ano.

O mais inusitado na história de Gates é que o empresário da tecnologia prefere os livros de papel.

Enfim, para colocar em prática bons hábitos de leitura, a exemplo de Bill Gates, não é preciso ceder ao livro impresso ou ler tanto quanto ele. Para ser igual ao empresário, o importante é ter a mesma paixão pelo conhecimento, antes de mais nada.

Algumas indicações de leitura de Bill Gates são:

- O melhor que podíamos fazer – Thi Bui; Evicted
- Poverty and Profit in the American City – Matthew Desmond
- Believe-Me: A Memoir of Love, Death, and Jazz Chickens – Eddie Izzard
- O Simpatizante – Viet T. Nguyen

Elon Musk: dos livros aos foguetes

Se o nome [Elon Musk](#) não lhe diz nada, talvez você também precise investir um pouco mais em desenvolver hábitos de leitura.

Musk é um dos empresários mais impressionantes do Vale do Silício, rotulado pela mídia como o próximo [Steve Jobs](#). Ele é CEO bilionário da [SpaceX](#) e da [Tesla](#) e, também, um leitor ávido.

A trajetória profissional e de vida de Elon Musk é tão interessante que renderam [um livro](#), escrito por Ashlee Vance.

Nascido na África do Sul, Musk sempre foi apaixonado por tecnologia, pelo espaço e por energias renováveis. Mudou-se para os Estados Unidos ainda garoto. Lá, dedicou-se a unir suas paixões e empreender.

Quando perguntado sobre como aprendeu a construir foguetes, Musk respondeu simplesmente: lendo livros.

Entre as indicações de Musk, estão:

- O Senhor dos Anéis – J.R.R. Tolkien
- Benjamin Franklin – Uma Vida Americana – Walter Isaacson
- O Guia dos Mochileiros da Galáxias – Douglas Adams
- [De Zero A Um](#) – O Que Aprender Sobre Empreendedorismo Com o Vale do Silício – Peter Thiel

Jorge Paulo Lemann e a Fundação Educar

Entre os brasileiros, é claro que também existem os bilionários e famosos que são amantes e defensores dos livros. Entre eles, Jorge Paulo Lemann (3G Capital), o segundo brasileiro mais rico, com um patrimônio estimado de US\$ 22,8 bilhões. Sua empresa mantém a Fundação Estudar – uma

organização sem fins lucrativos para apoio e incentivo à educação.

A Fundação Estudar custeia bolsas de estudos e o foco é “contribui para a formação das futuras lideranças transformadoras do Brasil, por meio do estímulo à experiência acadêmica de excelência e do apoio ao desenvolvimento pessoal e profissional dos jovens”, como descrevem no site da entidade.

Para quem quer aprender a liderar e empreender, algumas das suas dicas de leitura são:

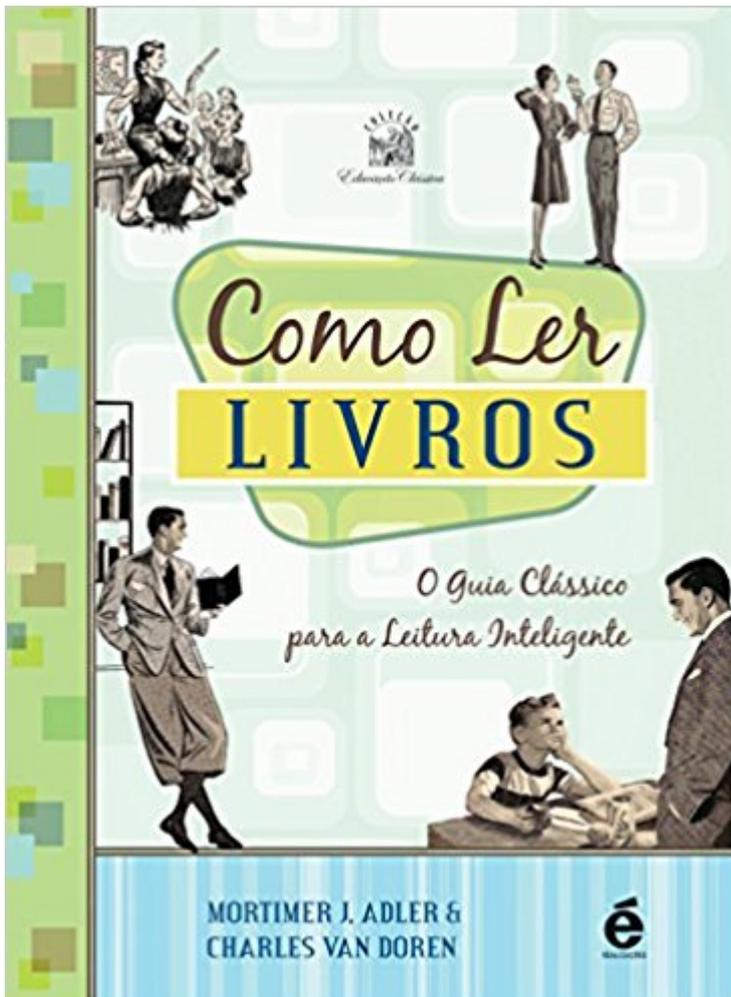
- [Guerra](#) – Angela Duckworth
- [Empresas Feitas para Vencer](#) – Jim Collins
- [Fora de Série](#) – Outliers – Malcolm Gladwell
- Vencedoras por Opção – Jim Collins & Morten T. Hansen
- [O Lado Difícil das Situações Difíceis](#) – Ben Horowitz
- [Faça Acontecer](#) – Sheryl Sandberg
- Start With Why – Simon Sinek

Esse são apenas alguns exemplos de famosos amantes da leitura. A lista deles é extensa.

Como ler livros

Outra coisa que os bem-sucedidos leitores têm em comum: eles não leem qualquer coisa. E como não têm tempo de sobra, podemos imaginar que a leitura deve ser dinâmica e inteligente.

Pensando nisso, vamos propor uma tarefa. Confira, agora mesmo, [Como Ler Livros](#) e aprenda as melhores técnicas para extrair o máximo dos conteúdos de cada obra.



As histórias de Bill Gates, Elon Musk e Oprah são inspiradoras para você? Que tal passar adiante esse conhecimento e compartilhar o *post* com os amigos?

E não se esqueça de deixar um comentário, contando sobre os seus próprios hábitos de leitura e algum detalhe legal da obra que você está “devorando” nesse momento.

PS: No [12min](#), temos conteúdos MUITO bacanas, em um formato super fácil de consumir, em textos e áudios. Baixe o app e bons aprendizados!

Happy reading!