

# Tony Robbins: quem é ele e por que tem feito tanto sucesso

Anthony Robbins, ou Tony Robbins, é um dos palestrantes mais fascinantes do mundo. Em seus seminários que mais parecem shows, o escritor fala sobre como podemos encontrar nossa força interior e já ajudou milhões de pessoas. Para você ter uma ideia, ele foi treinador de personalidades como Princesa Diana, Bill Clinton e Martin Sheen.

Se você assistiu ao documentário “I am not your guru”, da Netflix, sabe do que estamos falando. Se não viu, assista ao trailer para ter um gostinho:

Neste artigo, vamos falar sobre quem é Tony Robbins e o que faz ele ser um palestrante motivacional tão incrível. Você vai saber mais sobre seu trabalho e os livros que escreveu. Vamos lá?

## Quem é Tony Robbins

Tony é um empreendedor, filantropo, estrategista de negócio, coach e responsável por popularizar a Programação Neuro-Linguística, abordagem de desenvolvimento pessoal psicoterapêutica.

Seus livros já foram para as listas de best-sellers e ele treinou milhões de pessoas por meio de vídeos, áudios e palestras. O objetivo das aulas é mudar a forma como vemos a nós mesmos e somos vistos pelo mundo, atingindo o sucesso pessoal e profissional.

Para conseguir esse feito, ele faz seminários que podem durar 14 horas nos quais a atividade é intensa: muita dança, pulos, gritos, etc. Ele se prepara como um atleta para dar conta disso. É difícil, mas é sua paixão.

Causar impacto e motivar pessoas é a missão de vida de Tony

Robbins. O foco é tornar seus “estudantes” mais seguros de si e prontos para causar mudanças em suas próprias vidas. Para você compreender um pouco mais quem é Tony Robbins, explicamos a rotina matinal dele, que pratica todos os dias antes de sair para fazer seus seminários e motivar as pessoas. Você vai ver como ele é especialista em desenvolver o próprio potencial e por isso ajuda tantas pessoas.



## **Conheça a rotina matinal de Tony Robbins**

O portal [InfoMoney](#) divulgou em uma matéria a rotina matinal de Tony Robbins. Quem sabe você não entende um pouco sobre quem é esse cara? Veja:

### **Acorda cedo e toma um banho frio**

Tony pode chegar a visitar seis países em menos de 15 dias. Ele não tem tempo para descansar de verdade enquanto está em tour. Mas não dispensa os 15 minutos embaixo de uma ducha fria ou mergulhando na piscina.

Em algumas ocasiões em que é possível, ele entra em lagos congelados. Sim! O coach sente seu corpo todo acordando com o frio e isso o motiva e não assusta. Outra forma de fazer isso é com a crioterapia de corpo inteiro, que ele descobriu com atletas da NBA.

Trata-se de um tratamento japonês para artrite que utiliza nitrogênio líquido para diminuir a temperatura da pele para algo entre 10 e 1 grau celsius durante três minutos. É indolor e forma ondas de endorfina pelo corpo.

## Tempo para você

Tony Robbins explica que você precisa ter um tempo para si mesmo de manhã. Sem isso, seu dia não começa bem e sua vida está refém do trabalho. Não é necessário ter uma máquina de crioterapia, [mas criar hábitos saudáveis e só seus é importante.](#)

Tony explica um ritual que faz todos os dias:

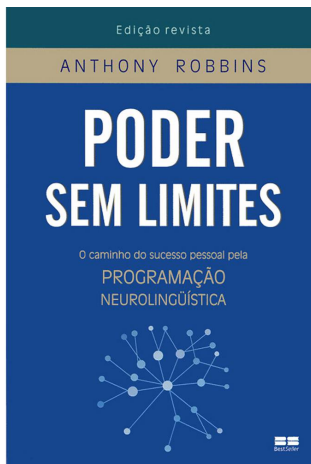
- Respiração: três séries de 30 respirações Kapalabhati Pranayama, técnica de respiração da yoga, indicada para quem já está em estágio avançado.
- Gratidão: Tony Robbins pensa em três coisas pelas quais é grato e as mentaliza.
- Reza: o último passo é um exercício espiritual, mas que não tem necessariamente a ver com religião. Ele deseja coisas boas para as pessoas que ama e estão à sua volta.

## Alimentos

Depois que fez tudo isso, Tony faz seu café da manhã, com peixe e salada. Parece estranho, mas é altamente nutritivo.

# Livros de Tony Robbins

Agora que conhecemos um pouco do mundo de [Tony Robbins](#), saiba mais sobre seus livros.

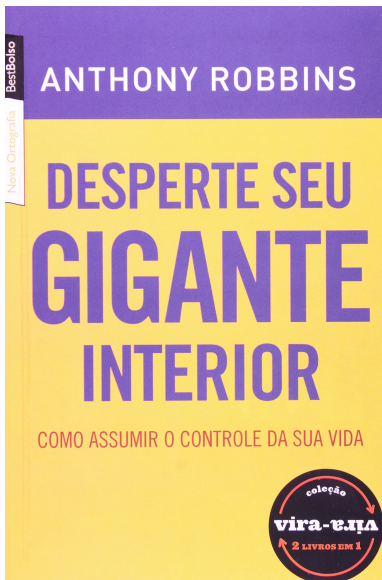


## Poder Sem Limites – O Caminho do Sucesso Pessoal

Com seus seminários e aulas, Tony Robbins já provou para milhões de pessoas que elas têm mais potencial do que imaginam. Quer ser mais uma delas? Leia Poder Sem Limites e descubra seus poderes, aprenda a conhecer seus princípios e a controlar seu estado mental.

Nessa obra, o autor fala sobre como podemos aumentar a nossa qualidade de vida utilizando os poderes de nossa mente e alcançando a máxima performance. Se seu objetivo é ter o controle de qualquer coisa, seja vida financeira ou emocional, precisa conferir.

[Leia o microbook baseado nessa obra aqui.](#)



## Desperte Seu Gigante Interior – Como Assumir o Controle de Tudo em Sua Vida

Sentimentos influenciam nossas vidas completamente. Ditam as decisões, os caminhos para conseguir as coisas e as prioridades. Conhecê-los e estar em controle deles pode alterar completamente os acontecimentos.

Se você quer aprender a ser mais racional e canalizar suas emoções para o lugar certo, não pode deixar de ler. Tony vai levá-lo a uma jornada interior que tem poder de mudar seus hábitos e quem você é – para melhor.

[Leia o microbook aqui e pegue os principais ensinamentos.](#)

Outros livros de Tony Robbins:

- Passos de Gigante – 365 exercícios diários para manter você no caminho certo em busca de seus objetivos.
- Mensagens de um Amigo – leitura para manter na bolsa ou no carro o tempo todo, com exercícios simples e práticos para aumentar seu poder interior.
- [Money Master the Game](#) – guia para uma vida financeira mais saudável e livre.

[MONEY Master the Game](#)

Agora leia algumas frases de Tony Robbins para sair deste post um pouco mais inspirado.

## Frases de Tony Robbins

Pessoas de sucesso fazem as perguntas certas e, como resultado, conseguem melhores respostas.

- Determinar objetivos é o primeiro passo para transformar o invisível no visível.
- Seja comprometido com as suas decisões, mas seja flexível com a abordagem.
- O único limite para o seu impacto é sua imaginação e comprometimento.
- Não existe fracasso. Apenas resultados.

E aí, o que achou do Tony Robbins? Não deixe de acompanhar esse cara incrível para conquistar todos os seus sonhos. Na [plataforma do 12min](#), temos outros títulos de Motivação e Inspiração Você vai encontrar livros sobre Steve Jobs, aprender a lidar melhor com a vida financeira e muito mais. Gostaríamos muito de saber o que você achou deste conteúdo. Deixe seu comentário abaixo! E happy reading ☐