

LEMBRE-SE DE TUDO  
CONQUISTE O QUE VOCÊ QUER

# Criando um Segundo

## Cérebro

Um método comprovado para  
organizar sua vida digital e  
desbloquear seu potencial criativo

**TIAGO  
FORTE**



SEXTANTE

*Dedicado a Nehemias Spereta Vassão, meu avô,  
que me ensinou a arte de correr atrás da verdade  
com um espírito de alegria e humor.*

## Introdução

---

# A promessa de um Segundo Cérebro

**Q**uantas vezes você já tentou se lembrar de alguma coisa importante e teve a sensação de que estava quase lá, mas não conseguia acessar essa memória específica?

Talvez, no meio de uma discussão, você não tenha conseguido se lembrar de um argumento que validasse seu ponto de vista de forma convincente. Ou talvez aquela ideia brilhante que surgiu enquanto você dirigia tenha evaporado da sua cabeça assim que você chegou ao seu destino. Quantas vezes você precisou fazer um esforço enorme para se lembrar de algo que aprendeu em um livro ou um artigo?

Essas experiências têm se tornado cada vez mais comuns à medida que aumenta a quantidade de informações a que temos acesso. Nunca fomos tão bombardeados por dicas que prometem nos tornar mais inteligentes, saudáveis e felizes. Consumimos mais livros, podcasts, artigos e vídeos do que somos capazes de absorver. Mas o que realmente estamos fazendo com todo esse conhecimento? Quantas das grandes ideias que tivemos ou encontramos ao longo do caminho desapareceram da nossa memória antes de termos a chance de colocá-las em prática?

Passamos horas e mais horas lendo e ouvindo a opinião de pessoas sobre o que devemos fazer, como pensar e como viver, mas não nos esforçamos o suficiente para de fato nos apropriarmos desse conhecimento. Na maior parte do tempo, somos “acumuladores de informações”, armazenando

quantidades infinitas de conteúdos que são excelentes, mas que no fim das contas só nos deixam mais ansiosos.

O objetivo deste livro é mudar isso. Parte do conteúdo que você consome on-line, por meio de todos os tipos de mídia, é extremamente importante e valioso. O problema é que muitas vezes você consome esse conteúdo na hora errada.

Qual é a probabilidade de que o livro de negócios que você está lendo agora seja tudo de que você precisa neste momento? Será que as ideias que você teve enquanto escutava um podcast são instantaneamente acionáveis, podem ser colocadas em ação de imediato? Quais e-mails na sua caixa de entrada de fato exigem toda a sua atenção? Bem, é muito provável que alguns sejam importantes, mas a maioria não é relevante agora.

Para conseguir aproveitar as informações que mais valorizamos, precisamos descobrir um jeito de empacotá-las e enviá-las para o nosso eu futuro. Precisamos desenvolver um corpo de conhecimento que seja exclusivamente nosso. Assim, quando surgir a oportunidade – seja para mudar de emprego, fazer uma grande apresentação, lançar um novo produto, começar um negócio ou uma família –, teremos acesso à sabedoria necessária para tomar boas decisões e adotar as medidas mais eficazes. Tudo começa com o simples ato de anotar.

Vou mostrar como esse hábito simples é o primeiro passo de um sistema que desenvolvi chamado Segundo Cérebro, que é fundamentado em avanços recentes na área da Gestão do Conhecimento Pessoal (GCP).<sup>\*</sup> Da mesma forma que o computador revolucionou nosso relacionamento com a tecnologia, as finanças pessoais mudaram a forma como administramos nosso dinheiro e a produtividade pessoal remodelou nossa forma de trabalhar, a GCP nos ajuda a aproveitar todo o potencial do nosso conhecimento. Embora as inovações tecnológicas e uma nova geração de aplicativos tenham criado novas oportunidades para nosso tempo, as lições que você

---

<sup>\*</sup> A área da GCP surgiu na década de 1990 para ajudar universitários a lidar com o enorme volume de informações a que, de uma hora para outra, eles passaram a ter acesso em bibliotecas on-line. É a contraparte individual da Gestão do Conhecimento, que estuda como empresas e outras organizações utilizam o conhecimento que têm.

encontrará ao longo destas páginas são construídas a partir de princípios atemporais e imutáveis.

Com o Segundo Cérebro, você conseguirá:

- Encontrar, em questão de segundos, qualquer coisa que tenha aprendido, pensado ou acessado no passado.
- Organizar seu conhecimento e usá-lo para concluir projetos e metas de forma mais consistente.
- Guardar seus melhores pensamentos para não ter que recriá-los do zero no futuro.
- Conectar ideias e perceber padrões em diferentes áreas de sua vida, para aprender a viver melhor.
- Adotar um sistema confiável que o ajude a compartilhar seu trabalho com mais confiança e facilidade.
- Desligar-se do trabalho e relaxar, sabendo que pode contar com um sistema confiável que nunca perde nenhum detalhe.
- Gastar menos tempo procurando coisas e mais tempo trabalhando da maneira mais eficaz e criativa possível.

Quando conseguir transformar seu relacionamento com a informação, você começará a enxergar a tecnologia não apenas como um meio de armazenamento, mas como uma *ferramenta para pensar*. Será como uma bicicleta para a mente:\* quando aprendemos a usá-la, ela pode aprimorar nossas habilidades cognitivas e nos fazer alcançar nossos objetivos muito mais rápido do que se tentássemos sozinhos.

Neste livro vou ensinar você a criar um sistema de gestão do conhecimento – um “Segundo Cérebro”.\*\* Pode chamar também de “nuvem pessoal”, “anotações de campo” ou “cérebro exterior”, como têm feito alguns dos

---

\* Metáfora usada pela primeira vez por Steve Jobs para descrever o potencial de um computador.

\*\* Outros termos populares para denominar o sistema: *Zettelkasten* (popularizado pelo influente sociólogo alemão Niklas Luhmann, significa algo como “caixa de notas”), *Memex* (cunhado pelo inventor americano Vannevar Bush) e *jardim digital* (cunhado pelo desenvolvedor de software americano Mark Bernstein).

meus alunos. No fundo, trata-se de um arquivo digital de suas memórias, ideias e conhecimentos mais valiosos, que vai ajudá-lo a fazer seu trabalho, gerir seus negócios e administrar sua vida sem ter que manter todos os detalhes guardados na cabeça. O Segundo Cérebro funciona como uma biblioteca pessoal de bolso, permitindo que você se lembre de tudo que quiser para alcançar o que deseja.

Acredito que a GCP é um dos desafios mais fundamentais – e ao mesmo tempo uma das oportunidades mais incríveis – no mundo de hoje. Precisamos desesperadamente de um sistema que nos ajude a gerir o volume de informações que chegam até nós. Já ouvi esse apelo de estudantes e executivos, empresários e gestores, engenheiros e escritores, e tantos outros que buscam uma relação mais produtiva e empoderada com as informações que consomem.

Aqueles que aprendem a usar a tecnologia e a dominar o fluxo de informações ao longo da vida conseguem alcançar todas as suas metas. Por outro lado, os que continuam dependendo de seus frágeis cérebros biológicos ficam cada vez mais sobrecarregados com a complexidade de suas vidas.

Passei anos estudando como escritores, artistas e pensadores prolíficos do passado geriam seu processo criativo. Fiquei horas pesquisando como os seres humanos podem usar a tecnologia para ampliar e aprimorar suas habilidades cognitivas naturais. Testei pessoalmente todas as ferramentas, truques e técnicas disponíveis para compreender as informações. Este livro é uma compilação das maiores descobertas que fiz enquanto ensinava milhares de pessoas ao redor do mundo a concretizar o potencial de suas ideias.

Com um Segundo Cérebro ao seu alcance, você será capaz de desbloquear todo o potencial de seus poderes secretos e instintos criativos. Você contará com um sistema que servirá de apoio quando esquecer algo e lhe dará liberdade quando estiver forte. Você será capaz de fazer, aprender e criar muito mais, com muito menos esforço e estresse do que antes.

No próximo capítulo vou contar a história de como criei meu Segundo Cérebro e as lições que aprendi sobre como você pode criar um para si.



**PARTE UM**

**A base**

Entendendo as possibilidades

## Capítulo 1

---

### Onde tudo começou

“Sua mente serve para ter ideias, não para armazená-las.”

– David Allen, autor de *A arte de fazer acontecer*

**N**um certo dia de primavera, durante meu primeiro ano de faculdade, sem qualquer motivo aparente, comecei a sentir uma leve dor de garganta.

Pensei que era o primeiro sintoma de uma gripe, mas fui ao médico e ele não identificou nenhum sinal de doença. Ao longo dos meses, a situação foi piorando aos poucos e comecei a consultar outros especialistas. Todos chegaram à mesma conclusão: não tem nada de errado com você.

Mas a dor foi piorando cada vez mais, sem remédio à vista. A situação se agravou tanto que passei a ter dificuldade para falar, engolir e rir. Fiz todos os exames possíveis e imagináveis, buscando desesperadamente respostas que me explicassem por que eu me sentia daquele jeito.

Com o passar dos meses, e depois dos anos, comecei a perder a esperança de que um dia encontraria a cura para o meu problema. Passei a tomar um anticonvulsivante forte que aliviava a dor temporariamente, mas os efeitos colaterais eram horríveis, entre os quais sensação de entorpecimento em todo o corpo e grave perda da memória de curto prazo. Viagens inteiras, leituras e experiências preciosas com entes queridos foram totalmente apagadas da minha memória – foi como se nunca tivessem acontecido. Eu era um jovem de 24 anos com a mente de um idoso de 80 anos.



Conforme minha capacidade de me expressar foi se deteriorando, meu desânimo se transformou em desespero. Sem poder falar livremente, grande parte do que a vida tinha a me oferecer – amizades, namoros, viagens e uma carreira pela qual eu fosse apaixonado – parecia se distanciar de mim. A sensação era de que uma cortina escura descia sobre o palco da minha vida antes mesmo de eu ter a chance de começar a me apresentar.

## **Um ponto de inflexão pessoal: descobrindo o poder de anotar**

Certo dia, sentado na sala de espera do consultório de algum médico aguardando atendimento, tive uma epifania. Percebi num estalo que estava numa encruzilhada. Eu podia assumir a responsabilidade por minha saúde e meu tratamento daquele dia em diante ou passar o resto da vida indo e voltando de médicos sem nunca encontrar uma solução para meu problema.

Peguei meu diário e comecei a escrever o que estava sentindo e pensando. Pela primeira vez pus no papel todo o histórico da minha condição, através de minhas lentes e com as minhas palavras. Listei quais tratamentos tinham ajudado e quais não surtiram efeito. Escrevi o que desejava e o que não desejava, o que estava disposto a sacrificar e o que não estava, e o que significaria, para mim, escapar do mundo de dor em que me sentia preso.

À medida que meu histórico de saúde tomava forma na página, eu soube o que precisava fazer. Eu me levantei de repente, fui até a recepcionista e pedi meu prontuário completo. Ela pareceu curiosa, mas, depois que respondi a algumas perguntas, pegou o documento no gaveteiro e fez algumas cópias.

Meu prontuário tinha centenas de páginas e eu sabia que nunca seria capaz de acompanhá-las ali, no papel, em formato físico. Assim, comecei a digitalizar tudo no computador de casa. Com isso, poderia reorganizar os dados, fazer pesquisas e anotações e compartilhar. Eu me transformei no gerente de projeto do meu problema de saúde, anotando detalhadamente tudo que meus médicos me diziam, testando todas as sugestões que faziam e gerando perguntas que seriam feitas na consulta seguinte.

Com todas essas informações num só lugar, os padrões começaram a surgir. Ajudado pelos médicos, descobri uma classe de doenças denominada “distúrbios da voz”, que incluía problemas em qualquer um dos mais de cinquenta pares de músculos necessários para engolir alimentos adequadamente. Percebi que os medicamentos que estava tomando mascaravam os sintomas e, com isso, tornavam mais difícil ouvir o que esses músculos queriam me dizer. O que eu tinha não era uma doença ou infecção que podia tratar com alguns remédios – era uma condição funcional que exigia mudanças na forma como eu cuidava do corpo.

Fiz pesquisas sobre como a respiração, a nutrição, os hábitos vocais e até as experiências da infância podem se manifestar no sistema nervoso. Comecei a entender a conexão entre mente e corpo e de que forma meus pensamentos e sentimentos impactavam diretamente a forma como meu corpo se sentia. Então decidi criar um experimento: tentaria fazer algumas mudanças simples no estilo de vida – como melhorar a dieta e meditar regularmente – combinadas com uma série de exercícios vocais que aprendi com um fonoaudiólogo. Em choque, notei que aquilo começou a funcionar quase imediatamente. A dor não desapareceu por completo, mas se tornou muito mais controlável.\*

Quando olho para trás, percebo que minhas anotações foram tão importantes para encontrar esse alívio quanto qualquer remédio ou procedimento médico. Elas me ajudaram a deixar um pouco de lado os detalhes da minha condição de saúde e a enxergar minha situação a partir de outra perspectiva. Tanto para o mundo exterior da medicina quanto para o mundo interior das sensações, minhas anotações me ajudaram a transformar qualquer nova informação que eu encontrasse em soluções práticas que pudesse usar.

Desde então, fiquei obcecado pelo potencial da tecnologia para canalizar as informações ao meu redor. Percebi que o simples ato de criar notas no computador era apenas a ponta de um iceberg. Isso porque, uma vez digitalizadas, elas não se limitavam mais a manuscritos curtos e cheios de garranchos – elas podiam assumir qualquer forma, incluindo imagens, links

---

\* Conteí com a ajuda da comunidade Quantified Self, uma rede de grupos em que as pessoas mostram como mantêm registros de sua saúde, sua produtividade, seu estado de espírito ou seu comportamento para aprender mais sobre elas mesmas.

e arquivos de qualquer formato e tamanho. No mundo digital, as informações podem ser moldadas e direcionadas à finalidade que se deseja, como uma força mágica e primordial da natureza.

Assim, comecei a usar registros digitais em outras partes da vida. Transformei pilhas de cadernos da faculdade caindo aos pedaços num acervo inteligente e fácil de pesquisar. Dominei o processo de anotar apenas os pontos mais importantes das aulas, revisá-los somente quando necessário e usá-los para escrever uma redação ou fazer uma prova. Sempre fui um aluno medíocre, com notas medianas. Meus primeiros professores viviam me mandando para casa com bilhetes para os meus pais, comentando que eu era um estudante desatento e distraído. Então você pode imaginar minha alegria quando me formei com coeficiente de rendimento perto de 10 e ainda recebi honras acadêmicas.

Tive a infelicidade de me formar num dos piores momentos possíveis para entrar no mercado de trabalho – logo após a crise financeira de 2008. Diante da falta de oportunidades de emprego nos Estados Unidos, decidi ingressar no Corpo da Paz, programa de voluntariado no exterior que envia americanos para servir em países em desenvolvimento. Fui aceito e designado para uma pequena escola no leste da Ucrânia, onde passaria dois anos ensinando inglês a alunos de 8 a 18 anos.

Como tinha poucos recursos e pouco apoio, meu sistema de anotações acabou me salvando mais uma vez. Eu reunia exemplos de lições e exercícios tirados de qualquer lugar – como livros didáticos, sites e pen drives que os professores passavam uns para os outros. Criei jogos com locuções, expressões idiomáticas e gírias em inglês para manter a empolgação dos meus animados alunos do terceiro ano. Aos alunos mais velhos ensinei os fundamentos da produtividade pessoal: como manter um cronograma, como fazer anotações em sala de aula, como definir metas e planejar os estudos. Jamais vou esquecer a gratidão que demonstraram à medida que se aperfeiçoavam e passavam a usar essas habilidades para tentar entrar em faculdades e no mercado de trabalho. Até hoje recebo regularmente mensagens de agradecimento pelas habilidades de produtividade que ensinei e que continuam dando frutos.

Voltei para os Estados Unidos após dois anos de serviços prestados e fiquei empolgado quando consegui um emprego como analista numa pequena empresa de consultoria em São Francisco. No entanto, por mais em-

polgado que estivesse para iniciar minha carreira, também me deparei com um grande desafio: o ritmo de trabalho era frenético e avassalador. Eu tinha saído da zona rural da Ucrânia direto para o epicentro do Vale do Silício, logo estava totalmente despreparado para a enxurrada constante de dados que é intrínseca aos locais de trabalho modernos. Todos os dias eu recebia centenas de e-mails, a cada hora recebia dezenas de mensagens e os sons de notificação de todos os dispositivos se fundiam numa melodia que me interrompia incessantemente. Eu me lembro de olhar para os meus colegas e me perguntar: “Como alguém consegue fazer alguma coisa num ambiente desses? Qual é o segredo dessas pessoas?”

Eu só conhecia um truque, e começava com anotações.

Passei a anotar tudo que estava aprendendo num aplicativo durante reuniões, telefonemas e pesquisas on-line. Anotava os fatos que descobria em artigos científicos e que poderiam ser usados nos slides que apresentávamos aos clientes. Anotava pequenas informações que encontrava nas redes sociais para compartilhar nas nossas redes. Anotava o feedback dos meus colegas mais experientes para ter certeza de que tinha entendido tudo. Sempre que iniciávamos um novo projeto, eu criava no meu computador uma pasta para guardar todas as informações relacionadas a ele, depois as organizava e as usava como base para decidir que plano de ação adotar.

Conforme a maré de informações diminuía, comecei a ganhar confiança na minha capacidade de encontrar exatamente o que precisava no momento certo. Eu me tornei a pessoa de confiança para achar determinado arquivo, desenterrar certo fato ou lembrar exatamente o que o cliente havia falado três semanas antes. Sabe aquela satisfação que você sente quando é o único na sala que se lembra de um detalhe importante? Essa sensação se tornou o prêmio na minha busca pessoal para tirar proveito de tudo que eu sabia.

## **Outra mudança: descobrindo o poder de compartilhar**

Até então, sempre enxergara minha coletânea de anotações e arquivos como algo apenas para uso pessoal, mas, à medida que fui trabalhando em projetos de consultoria para algumas das organizações mais importantes do mundo, percebi que ela também poderia ser um recurso profissional.

Ao ler um dos relatórios que publicamos, descobri que o valor do capital físico dos Estados Unidos – terra, maquinário e edifícios, por exemplo – é de cerca de 10 trilhões de dólares, mas esse valor é pequeno perto do valor total do capital *humano*, que é entre cinco e dez vezes maior. O capital humano inclui “o conhecimento e o know-how dos seres humanos – sua formação, sua experiência, sua sabedoria, suas habilidades, seus relacionamentos, seu bom senso, sua intuição”.<sup>1</sup>

Pensando nisso, me perguntei: seria possível que minha coletânea de anotações fosse um ativo de conhecimento que poderia crescer e se multiplicar com o passar do tempo? Comecei a enxergar meu Segundo Cérebro – que na época ainda não tinha recebido esse nome – não só como uma compilação, mas como um confidente leal e um parceiro de pensamento. Quando eu esquecia, ele sempre lembrava. Quando eu me perdia, ele me mostrava qual era o nosso destino. Quando eu ficava travado e sem ideias, ele me sugeria possibilidades e caminhos.

Alguns colegas pediram que eu lhes ensinasse meus métodos de organização. Percebi que praticamente todos já utilizavam diversas ferramentas de produtividade, como cadernos ou aplicativos, mas poucos o faziam de forma sistemática e organizada. Eles moviam informações de um lugar para outro ao acaso, reagindo às demandas do momento, nunca confiando que seriam capazes de reencontrá-las. Cada novo aplicativo de produtividade prometia uma inovação, mas em geral acabava se tornando mais uma coisa para gerir.

Os bate-papos casuais com meus colegas no horário de almoço se transformaram num clube do livro, depois numa oficina, e acabaram evoluindo para uma aula paga aberta ao público. À medida que fui ensinando o que sabia a mais e mais pessoas e via a diferença imediata que esses conhecimentos faziam no trabalho e na vida delas, me dei conta de que tinha descoberto algo muito especial. Minha experiência na gestão do meu problema crônico de saúde tinha me ensinado uma forma de me organizar que era ideal para resolver problemas e produzir resultados agora, no presente, e não num futuro distante. Aplicando essa abordagem em outras áreas da minha vida, descobri um modo de esquematizar as informações de forma abrangente – para qualquer propósito, projeto ou objetivo – em vez de apenas para tarefas pontuais. Mais que isso: descobri que podia ser generoso e ajudar as pessoas ao meu redor ao compartilhar essas informações de forma simples e variada.

## As origens do sistema do Segundo Cérebro

Comecei a chamar de Segundo Cérebro o sistema que tinha desenvolvido e criei um blog para compartilhar minhas ideias sobre seu funcionamento. Essas ideias alcançaram um público muito maior do que eu esperava e meu trabalho acabou ganhando espaço em publicações como *Harvard Business Review*, *The Atlantic*, *Fast Company* e *Inc.*, entre outras. Um artigo que escrevi sobre como usar aplicativos para criar notas e aumentar a criatividade viralizou na comunidade de produtividade e rendeu convites para fazer palestras e workshops em empresas influentes como a Genentech e a Toyota e no Banco Interamericano de Desenvolvimento. No início de 2017, decidi elaborar um curso on-line para ensinar meu sistema em larga escala: Criando um Segundo Cérebro.\* Desde então, o programa formou milhares de pessoas de mais de cem países e de todas as profissões, criando uma comunidade engajada e questionadora que ajudou a aprimorar e refinar os ensinamentos deste livro.

Nos próximos dois capítulos, vou mostrar como a construção de um Segundo Cérebro faz parte de um antigo legado de pensadores e criadores que vieram antes de nós – escritores, cientistas, filósofos, líderes e pessoas comuns que se esforçavam para lembrar e fazer mais. Em seguida, vou apresentar alguns princípios básicos e as ferramentas necessárias para você se preparar para o sucesso. A Parte Dois, “O método”, apresenta cada uma das quatro etapas para você construir um Segundo Cérebro e começar a capturar e compartilhar ideias. E a Parte Três, “A mudança”, aborda as melhores formas para você usar o Segundo Cérebro e aumentar sua produtividade, atingir seus objetivos e prosperar no trabalho e na vida pessoal.

Estou compartilhando minha história com você porque quero que saiba que este livro não busca a otimização perfeita de uma vida idealizada. Todos nós sentimos dor, cometemos erros e passamos por dificuldades em momentos da vida. Já encarei muitos desafios, mas em cada um deles tratei meus pensamentos como tesouros valiosos, e essa postura tem sido o elemento fundamental em todas as conquistas que alcancei e desafios que superei.

---

\* Os leitores interessados podem saber mais sobre o curso em [buildingasecondbrain.com/course](http://buildingasecondbrain.com/course) (conteúdo em inglês).

Talvez você encontre este livro na prateleira da seção de autoajuda, mas, no fundo, ele é o oposto disso. O objetivo dele é ensinar você a otimizar um *sistema fora de você*, um sistema que não esteja sujeito às suas limitações e restrições. Com isso, você não precisa se manter otimizado e tem liberdade para dar asas à imaginação, para *desfrutar sem preocupação* de tudo que o faça se sentir vivo.

## CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

