

“Meg Jay mostra alguns dos maiores erros que podemos cometer na fase dos 20 anos e dá conselhos sobre como ser bem-sucedido na carreira e no amor.” – C. J. Pascoe

A IDADE DECISIVA



**POR QUE A FASE DOS 20 ANOS
VAI DEFINIR O SEU FUTURO E COMO
TIRAR O MELHOR PROVEITO DELA**

MEG JAY, Ph.D.

Para Jay e Hazel, como sempre.

Nota da autora

Este livro se baseia no meu trabalho com jovens na faixa dos 20 aos 30 anos, na época em que atuei como psicóloga clínica no meu consultório particular, primeiro em Berkeley, na Califórnia, e depois em Charlottesville, na Virgínia, e também como psicóloga clínica e professora de Desenvolvimento Humano na Universidade da Virgínia. Ao longo destas páginas, tento ao máximo contar as histórias pessoais e por vezes comoventes de pacientes e alunos que tanto me ensinaram sobre a década entre os 20 e os 30 anos. Para proteger a privacidade deles, alterei nomes e detalhes. Em alguns casos, criei personagens que são uma combinação de indivíduos com experiências semelhantes e com quem tive sessões e conversas parecidas. Espero que todo jovem que leia este livro se identifique com as histórias que incluí, mas qualquer semelhança com alguém específico é mera coincidência.

TRABALHO

Capital de identidade

Os adultos não surgem. São feitos.

– KAY HYMOWITZ, comentarista social

Nascemos não de uma só vez, mas aos poucos.

– MARY ANTIN, escritora

Helen procurou a terapia porque estava “tendo uma crise de identidade”. Alternava entre empregos como babá e retiros de ioga, enquanto aguardava o que chamava de “relâmpago de intuição”. Ela sempre usava roupas de academia, quer estivesse indo malhar ou não, e por um tempo seu estilo de vida casual despertou a inveja dos amigos que tinham mergulhado direto no “mundo real” ou em sua segunda opção, a pós-graduação. Ela vivia à deriva. Aproveitou a vida por um tempo.

Mas logo sua busca interior se tornou tortuosa. Aos 27 anos, sentia que aqueles mesmos amigos que antes invejavam suas aventuras agora tinham pena dela. Eles estavam progredindo, enquanto Helen empurrava carrinhos de bebê dos outros.

Seus pais haviam sido categóricos quanto ao que esperavam dela após o ensino médio: faculdade de medicina numa universidade de elite. Isso apesar de Helen ser uma fotógrafa talentosa que claramente queria estudar artes – e não o tipo de pessoa que se enquadraria em uma faculdade tradicional. Desde o primeiro semestre, Helen odiou as aulas e tirou notas baixas. Invejava as amigas que faziam cursos interessantes e agarrava cada oportunidade de realizar atividades extracurriculares artísticas. Após dois anos sofrendo com as matérias de biologia e dedicando o tempo livre ao que realmente despertava seu interesse, Helen mudou de área e foi para o

curso de belas-artes. Seus pais questionaram: “O que você vai fazer com um diploma *disso*?”

Após a graduação, Helen atuou como fotógrafa freelancer. Quando a imprevisibilidade do trabalho começou a afetar sua capacidade de pagar a conta do celular, a vida de artista perdeu um pouco a graça. Sem ter terminado o ciclo básico de medicina, sem um futuro certo como fotógrafa ou mesmo notas razoáveis na faculdade, Helen não via saída. Queria continuar a trabalhar com fotografia, mas não sabia como. Começou a fazer bicos como babá. Os anos foram se passando, e os pais disseram: “A gente te avisou.”

Agora Helen esperava que o retiro de ioga certo ou a conversa certa com os amigos pudesse revelar, de uma vez por todas, quem ela era. Aí, dizia, poderia começar a vida. Comentei que eu tinha minhas dúvidas quanto a isso e que um período extenso de contemplação do próprio umbigo costumava ser contraproducente para jovens na idade dela.

- Mas é exatamente isso que eu deveria estar fazendo – disse Helen.
- Isso o quê? – indaguei.
- Ter minha crise.
- Quem disse?
- Sei lá. Todo mundo. Os livros.
- Acho que você não entendeu bem o que é uma crise de identidade e como sair dela. Já ouviu falar de Erik Erikson?¹

ERIK SALOMONSEN ERA UM JOVEM alemão de cabelos loiros com uma mãe de cabelos escuros e um pai que nunca conheceu. Quando ele fez 3 anos, a mãe se casou com um pediatra que o adotou, tornando-o Erik Homburger. Os dois o educaram de acordo com a tradição judaica. Na sinagoga, caçoavam do menino por ter cabelos claros. Na escola, por ser judeu. Erik costumava se sentir confuso sobre quem era.

Após o ensino médio, Erik queria se tornar artista. Viajou pela Europa fazendo cursos de artes e, às vezes, dormindo embaixo de pontes. Aos 25 anos, voltou à Alemanha e trabalhou como professor de artes, estudou a pedagogia montessoriana, se casou e iniciou uma família. Após dar aulas para os filhos de psicanalistas muito célebres, Erik foi analisado pela

filha de Sigmund Freud, Anna. Em seguida, ele foi estudar e se formou em psicanálise.

Por volta dos 30 anos, Erik se mudou com a família para os Estados Unidos, onde se tornou um famoso psicanalista e teórico do desenvolvimento. Lecionou em Harvard, Yale e Berkeley e escreveu vários livros antes de ganhar o Prêmio Pulitzer. Como reflexo do sentimento de não ter tido um pai e de ter vencido na vida pelos próprios esforços, mudou o nome para Erik Erikson, que significa “Erik, filho de si mesmo”. Ele é mais conhecido por ter cunhado o termo “crise de identidade”. Isso ocorreu em 1950.

Embora fosse um produto do século XX, Erikson teve a vida de um homem do século XXI. Cresceu numa família miscigenada. Enfrentou questões de identidade cultural. Passou a adolescência e os 20 anos em busca de si mesmo. Numa época em que os papéis dos adultos eram tão previsíveis quanto um bolo de caixinha, as experiências de Erikson permitiram que ele imaginasse que uma crise de identidade era a norma, ou ao menos deveria ser. Achava que uma identidade verdadeira e autêntica não deveria ser precipitada e, para isso, defendia um período de procrastinação, em que os jovens pudessem explorar a vida com segurança, sem riscos ou obrigações reais. Para alguns, esse período era a faculdade. Para outros, como Erikson, uma jornada pessoal ou, em alemão, *Wanderschaft*. Em ambos os casos, ele enfatizava a importância de desenvolver o próprio potencial. Acreditava que todos deveriam criar a própria vida.

Helen e eu conversamos sobre como Erikson progrediu da crise de identidade ao Prêmio Pulitzer. É verdade que ele viajou sem destino e dormiu embaixo de pontes. Mas essa é só parte da história. O que mais ele fez? Aos 25 anos, deu aula de artes e estudou pedagogia. Aos 26, iniciou sua formação psicanalítica e conheceu algumas pessoas influentes. Aos 30, obteve o diploma de psicanalista e iniciou carreira como professor, analista, escritor e teórico. Erikson passou parte da juventude tendo uma crise de identidade, mas, ao longo do caminho, também foi adquirindo o que os sociólogos chamam de capital de identidade.²

CAPITAL DE IDENTIDADE é nossa coleção de bens pessoais. É nosso repertório de recursos individuais, o resultado de como aproveitamos nos-

so tempo. São os investimentos em nós mesmos, as coisas que fazemos muito bem ou por tempo suficiente para que se tornem parte de quem somos. Em vez do “relâmpago de intuição” que Helen esperava, o capital de identidade é como construímos a nós mesmos, pouco a pouco, ao longo do tempo.

Uma parcela do que o constitui – como diplomas, empregos, notas em provas ou participação em instituições – vai para o currículo. Outra parte é mais pessoal: qual é a nossa aparência, de onde somos, como resolvemos problemas, quais são nossos hobbies ou experiências de vida. Nossa coleção individual de capital de identidade é o que levamos ao mercado adulto. Metaforicamente, é a moeda que usamos para comprar empregos, oportunidades e outras coisas que quisermos.

Jovens como Helen imaginam que a crise é para agora e o capital para depois, quando, na verdade, esses dois fatores podem – e devem – andar juntos, como aconteceu com Erikson. Pesquisadores examinaram de que forma as pessoas resolvem as crises de identidade³ e descobriram que vidas que são só capital, sem crises – só trabalho, sem exploração do mundo –, parecem rígidas e convencionais. Por outro lado, mais crise do que capital também é um problema. À medida que o conceito de crise de identidade se popularizou nos Estados Unidos, o próprio Erikson alertou para o perigo de se passar tempo demais em “confusão despropositada”.⁴ Ele se preocupava com o fato de muitos jovens correrem “o risco de se tornarem irrelevantes”.

Pessoas aos 20 anos que aproveitam o tempo para explorar o mundo e *também* têm coragem de assumir compromissos ao longo do caminho desenvolvem uma identidade mais forte, além de terem mais autoestima e serem mais perseverantes e realistas. Esse caminho para a identidade está associado a uma série de resultados positivos, entre eles uma percepção mais clara do eu, maior satisfação com a vida, melhor controle do estresse, raciocínio mais apurado e resistência à conformidade – todas as coisas que Helen queria.

Incentivei-a a obter algum capital. Sugeri que começasse encontrando um trabalho que pudesse colocar no currículo.

– Este é o momento de me divertir – argumentou ela. – De curtir a liberdade antes que a vida real comece.

– Se divertir? Você está vindo aqui porque está infeliz!
– Mas eu sou *livre*!
– Que tipo de liberdade é essa? Você tem tempo livre durante o dia, quando quase todas as pessoas que conhece estão trabalhando. Você está vivendo à beira da pobreza. Não dá para fazer nada com esse tempo.

Helen pareceu desconfiada, como se eu estivesse tentando convencê-la a trocar a esteira de ioga por uma pasta de executiva. E respondeu:

– Você deve ser uma daquelas pessoas que saíram da faculdade direto para a pós-graduação.

– Não sou. Na verdade, é provável que eu tenha conseguido cursar uma pós-graduação muito melhor justamente pelo que fiz depois de me formar.

Helen franziu a testa.

Refleti por alguns segundos e perguntei:

– Quer saber o que fiz depois da faculdade?

– Quero – respondeu, em tom de desafio.

LOGO DEPOIS DE ME FORMAR na faculdade, fui trabalhar na Outward Bound, uma instituição de ensino experimental ao ar livre. Minha primeira função lá foi resolver qualquer problema relativo à logística. Eu morava num alojamento nas montanhas Blue Ridge e passava a maior parte do ano dirigindo vans pelos lugares mais ermos, levando granola e combustível para grupos de estudantes mochileiros sujos e fatigados. Tenho lembranças incríveis de conduzir vans com quinze passageiros por estradas de terra, com música tocando nas alturas. Muitas vezes, eu era a única pessoa com quem aqueles grupos se deparavam após semanas. Os estudantes ficavam sempre alegres ao me ver, porque eu levava comida e os lembrava de que a vida continuava fora dali.

Quando abriu uma vaga de instrutor, me candidatei. Foi assim que passei 220 dias por ano – durante três anos – ao ar livre. Percorri montanhas na Carolina do Norte, no Maine e no Colorado, às vezes com veteranos de guerra e outras com CEOs de Wall Street. Também vivi um longo e quente verão no porto de Boston, num veleiro, com um bando de garotas do ensino fundamental.

Minha excursão favorita – que liderei mais de dez vezes – era uma ex-

pedição de canoa, com duração de 28 dias, que percorria toda a extensão do rio Suwannee: cerca de 560 quilômetros das águas negras e ciprestes do pântano Okefenokee, na Geórgia, passando pelo norte da Flórida e seguindo até a costa arenosa do Golfo do México. Nela eu acompanhava menores infratores que estavam cumprindo medidas socioeducativas. Era uma mistura inusitada de adolescentes pobres de centros urbanos e de lugares afastados da zona rural que haviam cometido todo tipo de delito: roubos, assaltos, agressões, tráfico de drogas – tudo menos crimes sexuais ou homicídio. Estavam cumprindo suas sentenças no rio comigo.

O trabalho era incrivelmente recompensador, além de divertido. Após longos dias navegando, aprendi um jogo de cartas cheio de truques com jovens que frequentemente ficavam em centros de detenção. Depois que se enfiavam em seus sacos de dormir à noite, eu me sentava do lado de fora das barracas e lia em voz alta livros de aventura como *A ilha do tesouro*. Muitas vezes tive a oportunidade de ver aqueles jovens sendo apenas adolescentes comuns, saltando das margens do rio para mergulhar, seus problemas ficando lá longe, fora de vista.

Mas a realidade nunca ficava distante. Quando eu mesma tinha 24 anos, precisei contar a uma garota de 15, que já tinha dois filhos, que a mãe dela havia morrido de aids enquanto a garota estava remando pelo rio Suwannee comigo.

Achei que só trabalharia um ou dois anos na Outward Bound. Sem que eu percebesse, quase quatro se passaram. Certa vez, numa folga entre os cursos, fui à cidade da minha antiga faculdade e visitei uma das minhas professoras preferidas da graduação. Ainda me lembro dela dizendo: “E o mestrado?” Foi a minha dose de realidade. Eu queria fazer uma pós e estava cansando da vida na Outward Bound. “O que você está esperando?”, perguntou ela. Parecia que eu estava aguardando alguém me dizer para seguir em frente. Então, foi o que eu fiz.

As entrevistas para psicologia clínica são repletas de recém-formados impecáveis carregando pastas de couro novas em folha e usando ternos meio desajustados. Quando me juntei a eles, também estava com o terinho desajustado e a pasta de couro. Sentindo-me um tanto deslocada após ter passado alguns anos em meio à natureza, enchi minha pasta de artigos acadêmicos escritos pelos professores que provavelmente me

entrevistariam. Estava preparada para conversar com propriedade sobre seus experimentos clínicos e fingir empolgação com pesquisas que eu talvez nunca faria.

Mas ninguém queria falar sobre essas coisas.

Quase invariavelmente, os entrevistadores olhavam meu currículo e começavam, empolgados, com “Conte-me sobre a Outward Bound!”. Ou os professores já chegavam dizendo: “Então você é a moça da Outward Bound!” Durante os anos seguintes, até nas entrevistas para a residência, passei a maior parte do tempo respondendo a perguntas sobre o que acontecia quando os adolescentes fugiam na floresta ou se era seguro nadar num rio com jacarés. Foi só quando obtive o doutorado em Berkeley que comecei a ser conhecida por outras coisas.

Contei a Helen parte da minha história. Expliquei a ela que viver os 20 anos não é como frequentar uma faculdade. Para alguns, a vida pode se resumir a obter o diploma de uma universidade prestigiada. Com mais frequência, identidades e carreiras são formadas não de especializações e notas em provas, mas de alguns pequenos abridores de portas trazidos pelo capital de identidade – e eu temia que Helen não estivesse adquirindo o dela.

Ninguém iniciaria a próxima entrevista de emprego com ela dizendo: “Conte-me sobre sua experiência como babá!” Aquilo me preocupava.

Após incentivá-la a buscar um emprego formal, Helen chegou ao meu consultório contando que em poucos dias ia começar a trabalhar em uma cafeteria. Também mencionou que tinha uma entrevista marcada para uma vaga de “assistente de serviços gerais” em um estúdio de animação digital, mas que não pretendia comparecer. Trabalhar em uma cafeteria parecia “descolado e nada corporativo”, e, além disso, ela achava que não queria só “fazer os pagamentos” e “basicamente separar a correspondência” na empresa de animação.

Enquanto Helen falava sobre o plano de trabalhar na cafeteria, eu tentava esconder meu espanto. Já tinha visto acontecer várias vezes o que outro paciente meu apelidara de “fase Starbucks”. Tudo o que eu sabia sobre subemprego na juventude e capital de identidade me dizia que Helen estava prestes a cometer um grande erro.

A MAIORIA DOS JOVENS de 20 e poucos anos, inclusive minha versão motorista de van, já teve um subemprego em algum momento. Há funções para as quais são superqualificados ou trabalham apenas em meio expediente – muitas vezes, por bons motivos. Alguns desses empregos permitem que paguem a mensalidade da faculdade, por exemplo. Outros os mantêm ativos enquanto atravessamos uma recessão econômica ou uma pandemia. Ou, como no caso da Outward Bound, geram um capital de identidade que supera todo o resto. Eu não ganhava muito trabalhando lá – acho que uns 20 mil dólares por ano –, mas aquele emprego atestava minhas habilidades de liderança, trabalho em equipe, planejamento e sobrevivência, gerando vantagens mais à frente.

Só que alguns subempregos não valem a pena. Às vezes não passam de uma forma de fingirmos que não estamos trabalhando, como quando se opera um teleférico em uma estação de esqui ou se faz o que um executivo que conheço chamou de “essa história eterna de ter uma banda”. Embora esse tipo de trabalho possa ser divertido, também sinaliza a futuros empregadores um período de desorientação. Um diploma de uma universidade seguido de um excesso de empregos no varejo ou em cafeterias parece um retrocesso. A não ser que você queira construir uma *carreira* no varejo ou no ramo dos restaurantes – e muitas pessoas desejam isso –, esse tipo de trabalho pode prejudicar nosso currículo e até nossa vida.

Quanto mais tempo levamos para nos firmarmos no mercado de trabalho – seja qual for a área de atuação que considerarmos ideal –, maior será a probabilidade de nos tornarmos, nas palavras de um jornalista, “diferentes e danificados”.⁵ Pesquisas sobre jovens trabalhando em subempregos revelam que aqueles que permanecem nesse status, ainda que por apenas nove meses, tendem a ser mais deprimidos e menos motivados do que os colegas – até os desempregados.⁶ Mas, antes de concluirmos que o desemprego é uma alternativa melhor ao subemprego, considere isto: o desemprego aos 20 anos está associado ao alcoolismo e à depressão⁷ na meia-idade *mesmo depois de essas pessoas conseguirem empregos regulares*.

Já vi isso acontecer. Observei jovens inteligentes e interessantes nessa faixa etária evitarem “trabalhos de verdade” no “mundo real” para se arrastarem por anos de subemprego, ficando cansados e alienados demais para procurarem algo que pudesse realmente satisfazê-los. Com o tempo,

fica ainda mais difícil encontrar vagas assim. Economistas e sociólogos concordam que o trabalho na juventude exerce uma influência enorme no sucesso da nossa carreira a longo prazo.⁸ “Seus futuros rendimentos provavelmente são determinados aos 20 anos”, resumiu uma manchete de 2015 do *The Washington Post*.⁹ O artigo mostrava um estudo com cerca de 5 milhões de trabalhadores ao longo de quase quarenta anos. Os participantes da pesquisa não ganharam seus maiores salários aos 20 anos, é claro, mas sua renda *potencial* era em grande medida decidida nos primeiros dez anos de carreira. Como? Porque as curvas íngremes de aprendizado que costumam acompanhar os empregos da juventude acabam se traduzindo em curvas íngremes de renda conforme vamos ficando mais velhos.

Isso significa que a fase dos 20 anos é a época perfeita para aceitar aquele trabalho do outro lado do país, fazer aquela pós-graduação ou abrir aquela startup que você quer testar. Ainda que seus primeiros empregos não paguem tão bem, seu chefe ou seu mentor podem estar investindo em você, permitindo que acumule um capital de identidade que trará grandes benefícios a longo prazo. Depois que completamos 30 anos, família e compromissos financeiros começam a dificultar especializações e a mobilidade pelo país, e o valor dos salários aumenta mais lentamente. Quando temos 20 anos, a impressão é de que existem décadas à frente para ganharmos cada vez mais. No entanto, em média, os salários chegam ao pico – e se estabilizam – aos 40 anos.¹⁰

Os jovens que acham que têm muito tempo pela frente para superar o desemprego ou o subemprego estão deixando de progredir quando ainda não precisam dar conta de muitas responsabilidades. Por melhor que se saiam, aqueles que iniciam a carreira mais tarde provavelmente jamais reduzirão a defasagem entre eles e os que começaram mais cedo. Com isso, muitas pessoas na faixa dos 30 e dos 40 anos têm a sensação de que acabaram pagando um preço surpreendentemente alto por uma sequência de empregos aleatórios aos 20 e poucos anos. É na meia-idade que conseguimos perceber que nossas escolhas na juventude não podem ser desfeitas. O alcoolismo e a depressão podem nos pegar desprevenidos.

Na economia atual, pouquíssimas pessoas chegam aos 30 anos sem ter tido algum subemprego. Então o que alguém aos 20 anos deve fazer? Feliz-

mente, nem todo subemprego é igual. Sempre aconselho os jovens a aceitarem a vaga com mais capital de identidade.

OUVI TUDO O QUE HELEN TINHA A DIZER. Em seguida, falei que trabalhar numa cafeteria podia ter suas vantagens, como colegas de trabalho agradáveis ou um bom desconto nas bebidas. O salário poderia até ser maior do que na empresa de animação, mas ela não ganharia capital. Da perspectiva do tipo de capital de identidade de que Helen precisava, o outro emprego era claramente melhor. Incentivei-a a ir à entrevista e a pensar naquele trabalho de assistente de serviços gerais como um investimento em seu sonho. Aprendendo sobre o mundo da arte digital e fazendo contatos no setor, ela poderia aumentar seu capital de identidade de inúmeras formas.

– Talvez eu devesse esperar até alguma coisa mais interessante aparecer – ponderou Helen.

– Mas isso não vai surgir do nada. Um bom ganho de capital é o *caminho* para conseguir uma coisa melhor.

Passamos as sessões seguintes ajudando Helen a se preparar para a entrevista. Suas notas nada brilhantes nos primeiros anos da faculdade de medicina, combinadas com a reação adversa dos pais ao curso de belas-artes, fizeram com que ela se sentisse insegura profissionalmente. Mas o que ainda não mencionei sobre Helen é que ela foi uma das pacientes mais carismáticas que já tive. Sua carreira universitária não foi lá essas coisas, mas ela tinha todos os elementos de capital de identidade que não constam em um currículo. Ela lidava muito bem com situações sociais. Era uma excelente comunicadora com raciocínio rápido. Era esforçada. Então, eu tinha certeza de que, se Helen fosse à entrevista, sua personalidade a faria conquistar a vaga.

Helen e o gerente que a entrevistou tiveram uma conversa agradável sobre a faculdade de medicina, sobre sua experiência como fotógrafa freelancer e sobre o fato de a esposa dele ter se formado em belas-artes na mesma universidade de Helen. Duas semanas depois, ela começou a trabalhar na empresa de animação. Após seis meses, saiu dos serviços gerais e passou a ter uma estação de trabalho fixa. Mais tarde, um diretor de cinema passou umas semanas na empresa e concluiu que Helen seria uma ótima assistente

de fotografia. Ela foi chamada para trabalhar em Los Angeles, e hoje atua na indústria cinematográfica. Eis o que ela diz sobre seus 20 anos e os elementos de capital de identidade que a estão ajudando agora:

Se alguém me contasse, eu jamais acreditaria, e talvez isso não seja a melhor coisa para se dizer a uma pessoa que ainda está na faculdade, mas a verdade é que nunca me perguntaram sobre minhas notas depois que me formei. Então, a não ser que você queira entrar em um programa de pós-graduação, isso não faz diferença. Ninguém liga para suas notas, nem se importa se você fez o curso “errado”.

Penso na pergunta dos meus pais: “O que você vai fazer com um diploma de belas-artes?” Hoje vejo que esse questionamento não faz sentido. Não conheço ninguém que sabia exatamente o que queria fazer quando se formou. Na maioria dos casos, as pessoas acabam trabalhando com alguma coisa de que nunca tinham ouvido falar quando estavam na faculdade. Um dos meus amigos é biólogo marinho e trabalha num aquário. Outro está fazendo uma pós em epidemiologia. Eu trabalho com cinema, na área de fotografia. Nenhum de nós sabia que esses empregos existiam quando nos formamos.

É por isso que seria bom ter feito mais coisas nos meus primeiros anos após a faculdade. Gostaria de ter me esforçado para crescer profissionalmente ou conseguir empregos mais variados. Queria ter vivido experiências – no *trabalho* – que sinto não ter mais oportunidade para usufruir agora, com quase 30 anos. Eu me pressionei muito para descobrir que caminho seguir, mas todos os meus pensamentos eram debilitantes e contraproducentes. Uma coisa que descobri é que não dá para ficar só pensando sobre a vida. A única forma de descobrir o que você quer fazer é fazendo alguma coisa, seja ela o que for.

Sempre que recebo notícias de Helen, penso em como a vida dela poderia ser diferente se ela tivesse ido trabalhar na cafeteria. Provavelmente, seu subemprego divertido e despreocupado logo se tornaria uma experiência depressiva e alienante, que talvez se arrastasse mais do que o esperado, enquanto outros jovens na mesma faixa etária estariam trabalhando, por exemplo, com animação digital.

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 (900 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (3 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 (700 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (700 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (650 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 (350 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (350 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (500 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

