

“Dale Carnegie mudou a minha vida.” **Warren Buffett**

# Como ser bem-sucedido nos dias de hoje

Princípios e histórias inspiradoras para cultivar o pensamento positivo e desenvolver suas qualidades

# Dale Carnegie

MAIS DE  
**50 MILHÕES**  
DE LIVROS  
VENDIDOS

Como ser  
bem-sucedido  
nos dias  
de hoje

Como ser  
bem-sucedido  
nos dias  
de hoje

Dale  
Carnegie



SEXTANTE

Título original: *How to Succeed in the World Today*

Copyright © 2013 por JMW Group Inc.

Copyright da edição revisada © 2022 por JMW Group Inc.

Copyright da tradução © 2023 por GMT Editores Ltda.

Este livro foi originalmente produzido em 2013 a partir da transcrição de áudios.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

*tradução:* Paulo Afonso

*preparo de originais:* Cláudia Mello Belhassof

*revisão:* Anna Beatriz Seilhe e Luis Américo Costa

*diagramação:* Miriam Lerner | Equatorium Design

*capa:* Duat Design

*impressão e acabamento:* Cromosete Gráfica e Editora Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

C286c

Carnegie, Dale, 1888-1955

Como ser bem-sucedido nos dias de hoje / Dale Carnegie ; [tradução Paulo Afonso]. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Sextante, 2023.

160 p. ; 23 cm.

Tradução de: How to succeed in the world today

ISBN 978-65-5564-663-4

1. Autorrealização (Psicologia). 2. Sucesso. I. Afonso, Paulo. II. Título.

23-83427

CDD: 158.1

CDU: 159.947.5



---

Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br

www.sextante.com.br

# Prefácio

**D**ALE CARNEGIE, MAIS CONHECIDO como o autor de *Como fazer amigos e influenciar pessoas*, melhorou a vida de milhões de pessoas. Ele tinha a incrível capacidade de despertar talentos que essas pessoas, de outra forma, poderiam nunca ter descoberto.

Este livro contém conselhos de Carnegie para ter sucesso, extraídos de suas transmissões de rádio na década de 1930. Apesar de serem antigas, você ficará surpreso ao ver como este livro pode ser útil. Uma palavra lida aqui poderá mudar toda a sua vida, revelando uma chave mágica para a felicidade e o sucesso.

A história de Dale Carnegie pode ser resumida em uma de suas regras de ouro para o sucesso: “Desperte na outra pessoa um desejo urgente.” Ao despertar em todas as pessoas que encontrou um desejo urgente de seguir seus conselhos para atingirem seus objetivos, o nome de Dale Carnegie virou sinônimo de autoajuda para os norte-americanos que estavam se recuperando da Grande Depressão. Desde então, seu trabalho mudou a vida de muitas pessoas ao redor do mundo. Hoje, seus ensinamentos continuam sendo a base de inúmeros programas e transformações pessoais.

Carnegie descobriu bem cedo que era um orador habilidoso e usou esse dom para iniciar sua carreira como palestrante inspirador e motivador. Nascido em 1888, filho de fazendeiros pobres de Maryville, Missouri, Carnegie teve que confiar nos próprios recursos para abrir caminho no mundo. Descobrimo que não conseguiria vencer ninguém com sua destreza atlética, optou por falar em público. Impressionado com o desempenho impressionante de professores e artistas que passavam por sua comunida-

de, ele se juntou à equipe de debates da escola, onde aprimorou sua capacidade de influenciar pessoas.

Dispondo de poucos recursos financeiros, Carnegie morou com os pais enquanto frequentava a State Teachers College em Warrensburg, Missouri. De acordo com o que contam sobre sua vida, ele praticava recitar discursos enquanto fazia o trajeto entre sua casa e a faculdade a cavalo. Depois de se formar, em 1908, trabalhou vários anos como vendedor. Quando conseguiu juntar algum dinheiro, mudou-se para Nova York com a intenção de ser ator, mas acabou descobrindo que, no fim das contas, o palco não era para ele.

Sua carreira como líder de desenvolvimento pessoal começou cerca de quatro anos depois que ele terminou a faculdade. Com base em suas habilidades de palestrante, ele começou a dar aulas noturnas de oratória na ACM. As aulas eram um sucesso. Os alunos não aprenderam apenas a ser palestrantes persuasivos, mas também a gerar uma boa impressão nos outros e a ser empresários confiantes. Ele fundou o Dale Carnegie Institute depois de apenas dois anos lecionando.

Seu primeiro livro, *Como falar em público e influenciar homens de negócios*, foi publicado em 1913. À medida que sua exposição a indivíduos bem-sucedidos aumentava, mais ele se convencia de que o sucesso profissional resultava muito mais de boas habilidades interpessoais do que de formação acadêmica, experiência ou capacidade técnica. Suas aulas e seus ensinamentos se concentravam no desenvolvimento de habilidades sociais eficazes, sobretudo nos locais de trabalho. Para oferecer um livro didático para os alunos, ele começou a ler extensivamente sobre a vida e as atividades de líderes empresariais. O livro *Como fazer amigos e influenciar pessoas*, publicado pela primeira vez em 1936, tornou-se um enorme sucesso. Foi traduzido para 29 idiomas e vendeu cerca de 16 milhões de exemplares.

O alcance dos ensinamentos de Carnegie se expandiu depois do sucesso do livro. O Dale Carnegie Institute cresceu; ao longo de sua existência, o instituto ofereceu programas em 750 cidades dos Estados Unidos e em outros quinze países. Cerca de dez anos após publicar *Como fazer amigos e influenciar pessoas*, lançou outro popular livro, *Como evitar preocupações e começar a viver*.

Carnegie morreu em 1º de novembro de 1955, aos 66 anos, por causa de um linfoma de Hodgkin. Apesar do boom de livros de desenvolvimento pessoal nas últimas décadas, *Como fazer amigos e influenciar pessoas* ainda é útil e relevante. Desde sua morte, o Dale Carnegie Institute continuou a se expandir e hoje é uma empresa de treinamento empresarial altamente respeitada, que opera em diversos países.

Logo após a publicação de *Como fazer amigos e influenciar pessoas*, Carnegie começou a apresentar um programa de rádio extremamente popular com o mesmo nome de seu best-seller. Embora suas obras estejam disponíveis desde que surgiram, as páginas a seguir são, em sua maioria, extraídas de transcrições desse programa e oferecem uma fonte há muito perdida.

Além de relatar as histórias dos indivíduos que inspiravam suas regras para o sucesso, o programa de Carnegie demonstrava como colocar essas regras em prática. Os estudos de caso citados aqui, que apareceram no programa, refletem o espírito e a mentalidade daquela época, que eram diferentes dos nossos em muitos aspectos. Mas, embora muita coisa tenha mudado nas décadas que se seguiram, todos nós ainda queremos levar uma vida feliz, plena e bem-sucedida. As chaves para alcançar a felicidade e o sucesso não são diferentes hoje do que eram décadas atrás.

Para apresentar os conselhos de Carnegie em uma sequência lógica, este livro foi dividido em três partes. A Parte 1 aconselha os leitores a desenvolver uma perspectiva positiva em relação à própria vida e a quem são. Depois de estabelecer essas bases, a Parte 2 aconselha os leitores a fortalecer boas qualidades, como autoconhecimento e autoconfiança. A Parte 3 apresenta a sabedoria pela qual Carnegie se tornou conhecido: como desenvolver interações frutíferas e gratificantes com outras pessoas.

Que essas palavras de Carnegie sejam tão úteis para você atualmente quanto foram para seus ouvintes muitos anos atrás.

## **PARTE UM**

---

**Pense em si mesmo  
de maneira positiva**

**Q**UALQUER PESSOA, INDEPENDENTEMENTE das circunstâncias, pode ter uma vida feliz e bem-sucedida. Todos podem curtir acordar de manhã sabendo que terão um dia alegre e animado. Isso pode até parecer bobagem, mas é verdade.

Acima do nosso relacionamento com outras pessoas está o nosso relacionamento com nós mesmos. Por mais simplista que possa parecer, adotar uma atitude positiva determina como nos apresentamos para todos que encontramos, além de ser o primeiro passo para nossa felicidade.

Na primeira parte deste livro, Carnegie nos mostra como pensar em si mesmo de maneira positiva. Ele sabia que a aceitação de quem somos e o estímulo a quem podemos nos tornar são a base sobre a qual construímos a vida que desejamos.

# 1

---

## Seja positivo em seus pensamentos e suas ações

**O** PODER DO PENSAMENTO POSITIVO para impactar drasticamente a nossa vida não é uma ideia nova. Muitos o veicularam, desde os escribas da Bíblia até Shakespeare e os dias atuais. É um preceito fundamental do budismo: controlar nossos processos de pensamento está na essência da prática budista. “A mente é tudo”, disse Buda. “Você se torna aquilo em que pensa.”

Pode ser tentador duvidar do poder que a mente tem para moldar nossa vida. Podemos querer atribuir o fracasso ou a infelicidade às circunstâncias: “Tive professores ruins e nunca aprendi a ler bem!” “Meu pai era violento, por isso só conheço medo e raiva”. As circunstâncias podem ser difíceis, mas o modo como as enfrentamos está no centro das nossas experiências diárias e das nossas expectativas. Se pensarmos “Tenho grande capacidade de compreensão e posso aprender economia” ou “Sou uma pessoa confiante e amorosa”, podemos de fato vivenciar o bom desempenho acadêmico e a autoconfiança.

O medo provavelmente derrota mais pessoas que qualquer outra desvantagem na vida. Muitas pessoas acham que nasceram com medo, mas experimentos psicológicos provaram que um bebê só nasce com medo de duas coisas: barulhos altos e a sensação de estar caindo. Todos os seus outros medos foram adquiridos e desenvolvidos por você. Assim, se você os desenvolveu, pode se livrar deles se realmente quiser.

Você consegue fazer isso? Quem está impedindo? Ninguém além de você mesmo. Onde estão esses medos? Já parou para pensar nisso? Eles só existem na sua mente. Não podem existir em nenhum outro lugar. E vou mostrar como tirá-los da sua mente.

Vou dar quatro sugestões que você pode usar para vencer um complexo de inferioridade, destruir medos e desenvolver autoconfiança e coragem.

### **Quatro passos para a autoconfiança**

1. Pare de pensar que você é tímido ou medroso.
2. Aja como se fosse impossível fracassar.
3. Tenha interesse por outras pessoas.
4. Faça o que tem medo de fazer.

Você quer ser corajoso? Tudo bem. *Em primeiro lugar*, seja corajoso. Comece agora mesmo. Saia de casa de cabeça erguida, com o queixo levantado e uma música no coração.

*Em segundo lugar*, aja como se fosse impossível fracassar. Um dos livros mais populares da década de 1930 foi *Desperta e vive!*, de Dorothea Brande, e seu tema principal era: “Aja como se fosse impossível fracassar”. Lembre que a coisa mais importante a seu respeito são seus pensamentos. Se tiver pensamentos amedrontadores, estará fadado a sentir medo. Mas, se tiver pensamentos corajosos e agir como se fosse realmente corajoso, aos poucos você ficará corajoso.

*Em terceiro lugar*, pare de pensar em si mesmo. Tenha interesse por outras pessoas. Você só sente medo porque está pensando no que elas estão pensando de você e na impressão que está causando. Que tolice! Nove em cada dez vezes a outra pessoa não está pensando em você. Ela é como você: está pensando em si mesma.

*Em quarto lugar*, faça o que tem medo de fazer e continue fazendo até ter uma lista de experiências bem-sucedidas. Se você for vendedor, escolha o comprador que mais teme abordar. Vá visitá-lo amanhã. Quando entrar no escritório dele, diga que há anos você tem medo de visitá-lo. Se estiver nervoso e trêmulo no momento, admita. Isso quebrará o gelo. Diga-lhe

que ele é tão importante que só de pensar em procurá-lo os seus joelhos tremem. Ele vai entender isso como um elogio. Isso vai fazê-lo gostar de você e querer ajudá-lo.

Não estou apresentando ideias novas. Elas têm sido usadas e testadas há milhares de anos. Se aplicá-las, elas farão milagres por você. Eu sei, porque já vi isso acontecer com milhares de pessoas.

Todo pensamento negativo, seja gerado por medo, ressentimento ou raiva, é algo que nós mesmos criamos. E, se nós o criamos, com certeza podemos criar outra coisa em seu lugar. Sim, é muito mais fácil dar esse conselho do que mudar pensamentos negativos aos quais nos acostumamos, mas experimente fazer isso conscientemente. Se tiver medo de convidar um interesse amoroso para um passeio, tente dizer a si mesmo que está totalmente à vontade e convide a pessoa. Se acha que não consegue correr um quilômetro – “Estou fora de forma; é muito difícil!” –, tente dizer a si mesmo que consegue, sim, correr essa distância e vá para a pista.

Você vai se surpreender ao perceber que suas ideias positivas a respeito de si mesmo serão compartilhadas por outras pessoas. E ficará encantado ao perceber como você é capaz, como consegue se divertir e como suas experiências e seus sentimentos seguirão seus pensamentos.

## CONHEÇA OS LIVROS DE DALE CARNEGIE

Como fazer amigos e influenciar pessoas

Como evitar preocupações e começar a viver

Como fazer amigos e influenciar pessoas na era digital

Como falar em público e encantar as pessoas

Como se tornar inesquecível

Como desfrutar sua vida e seu trabalho

As 5 habilidades essenciais dos relacionamentos

Liderança

Escute!

Venda!

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,  
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.

[sextante.com.br](http://sextante.com.br)

