

# UM GUIA DE SOBREVIVÊNCIA PARA PROSPERAR EM TEMPOS TURBULENTOS

A bright orange lifebuoy with three white reflective stripes is floating in deep blue, rippling water. The word "SOS" is written in large, white, bold letters across the center of the lifebuoy. A white rope is attached to the top and bottom of the ring.

SOS

MICHAEL HUTCHISON

# ÍNDICE

3 Introdução: Mensagem de Michael “Hutch”

## CAPÍTULO

- 1** 4 Implementar as Melhores Ideias Imediatamente
- 2** 7 Por que o Mundo Mudou Para Sempre
- 3** 11 Onde Isso Começa: na sua Fé
- 4** 15 Realizar uma Verificação da Realidade
- 5** 18 Seus Hábitos Determinam seu Futuro
- 6** 23 Substitua Seus Maus Hábitos
- 7** 29 Qual É a sua História?
- 8** 36 Estou Aqui Para Você
- 9** 39 Modelo de Liderança Forte
- 10** 46 Criar Variedade
- 11** 50 O Contágio Emocional Está se Espalhando
- 12** 54 Faça Perguntas Melhores
- 13** 58 Estratégias de Visualização
- 14** 61 Faça O Que Você Sabe!
- 15** 68 Torne as Horas Excelentes e Produtivas
- 16** 73 Hora de um Check-Up
- 17** 77 Principais Prioridades Hoje
- 18** 81 Mantenha a Cabeça Erguida e o Coração Aberto
- 19** 88 Boas Novas
- 20** 92 Pode Vir
- 96 Sobre o Autor



# INTRODUÇÃO

Mensagem de Michael “Hutch”

Querido amigo,

Estamos enfrentando tempos de tempestade.

Saiba e confie que, historicamente, a volatilidade econômica sempre dá lugar à tranquilidade.

Nós, seres humanos, somos mais corajosos do que você pensa. E mais fortes do que você imagina.

Vamos superar isso. Juntos.

Eventualmente, a confusão temporária levará a um mundo mais saudável, com ainda mais líderes, mais inovação e bondade com menos limites.

Escrevi este guia para ajudar você e aqueles a quem você mais ama e se preocupa a isolar sua positividade, proteger sua produtividade e seus negócios. Agora é a hora de se levantar do perigo iminente com rica confiança. E paz de espírito.

Vamos todos seguir em frente, mesmo em casa.

Desejando-lhe muita coragem,

*Michael Hutch*

**Michael “Hutch” Hutchison**  
Fundador & CEO inCruises®  
[www.michaelhutchison.com](http://www.michaelhutchison.com)

**IMPLEMENTAR  
AS MELHORES  
IDEIAS  
IMEDIATAMENTE**

# PARA SOBREVIVER E PROSPERAR DURANTE ESSE REVÉS, VOCÊ DEVE:

1  
2  
3  
4  
5

Honrar a realidade de sua situação atual

Honrar o fato de que não é fácil manter a calma, se isolar e não entrar em pânico

Lembrar-se de que o medo e a ansiedade nos tempos confusos são absolutamente normais

Para se sentir melhor, você deve superar a luta / obstáculo e começar a fazer algo diferente, agora

Comece a implementar as melhores ideias que falam mais alto e emocionalmente em sua mente



# MANTER-SE FORTE E CONCENTRAR-SE NO POSITIVO

Durante esta temporada, você deve:  
Manter-se forte e concentrar-se no positivo, portanto:

- ★ **Vá na direção oposta da multidão**
- ★ **Não reclame, lamente, fofoque ou vomite toxicidade**

Lembre-se de que sua mente está ouvindo todas as palavras negativas que saem da sua boca.

Quando você reclama, seu corpo libera o cortisol químico.  
Quando você lamenta, você realmente cria mais estresse em seu corpo.

O **estresse** crônico está ligado às seis principais causas de morte: doenças cardíacas, câncer, doenças pulmonares, acidentes, cirrose hepática e suicídio. Mais de 75% de todas as consultas médicas são para doenças e queixas relacionadas ao **estresse**. [SOURCE](#)

**Autoavaliar-se.** Como você está indo em uma escala de 0 a 5?

*Dê a si mesmo um zero se você reclamar o tempo todo e dê a si mesmo um 5 se você raramente reclama.*



2

**POR QUE O  
MUNDO  
MUDDOU PARA  
SEMPRE**

Por que o mundo mudou para sempre, você pergunta?

Não estou julgando, estou relatando que: Seu mundo precisava de uma pancada na cabeça.

**A VIDA ESTÁ FORÇANDO VOCÊ A DESACELERAR,  
RECONNECTAR-SE EMOCIONALMENTE À SUA FAMÍLIA,  
TORNAR-SE O SEU MELHOR E CRIAR UM FUTURO  
MELHOR.**





Infelizmente, as pessoas preferem enviar mensagens de texto pelo celular a ter uma conexão significativa e autêntica.

Quando as pessoas, principalmente a família, me enviarem uma mensagem, eu responderei: ligue para mim! Ou posso ligar para você?



É hora de equiparar boas maneiras e boas atitudes com boas conversas.

Há muito desrespeito pelos 7 Mares e pela Mãe Terra e pela recompensa gloriosa que ela nos traz.

Há muita “ocupação humana” em vez de ser humano.

Esta é uma redefinição global triste, dramática, trágica e cruel do que não está funcionando...



ORO PARA QUE ESTE TESTE SE  
TORNE UM TESTEMUNHO.

ORO PARA QUE ESSA BAGUNÇA SE  
TORNE UMA MENSAGEM POSITIVA  
PARA VOCÊ.

ORO PARA QUE VOCÊ E SUA  
FAMÍLIA EXPERIMENTEM UM  
REVÉS TEMPORÁRIO EM SAÚDE,  
MENTALIDADE E FINANÇAS QUE O  
LEVARÃO A UM TREMENDO  
RETORNO ... PARA SEMPRE.

**3**

**ONDE ISSO  
COMEÇA:  
NA SUA FÉ**

Neste guia, vou compartilhar exatamente o que eu estou fazendo e o que ajudou minha família e eu a mantermos o foco.

Aqui é onde começa:

**SUA FÉ, SABENDO QUE VOCÊ É  
MAIOR DO QUE QUALQUER COISA  
QUE VOCÊ JÁ ENFRENTOU...**

**VOCÊ PODE LIDAR COM O QUE  
QUER QUE A VIDA LHE TRAGA...**

**VOCÊ SEMPRE FAZ E SEMPRE O  
FARÁ.**

Em vez de reclamar ou desejar que as coisas fossem mais fáceis, agora é a hora de dedicar toda a sua energia diária para fazer o que é necessário para melhorar. Agora, você deve fazer melhor do que seus melhores esforços.

Por exemplo, você pode se surpreender ao ler que, embora eu tenha escrito outros três livros ([Speaking Mastery](#), [Stop It!](#) e [Profiles In Persistence](#)), não consigo digitar. Sim, estou digitando esta frase que você está lendo com dois dedos. Isso significa que para mim escrever este guia é de 8 a 10 vezes mais demorado do que para uma pessoa que pode digitar. Você também deve saber que eu luto com a compreensão da leitura. E também me disseram que tenho transtorno de [déficit de atenção / hiperatividade](#).

Como você, estou comprometido em fazer o que for necessário para proteger e servir os outros.

Aqui estão alguns outros exemplos daqueles que superaram uma tremenda adversidade em suas vidas como líderes servos:

1

**Walt Disney.** Superou a pobreza. **Winston Churchill.** Reprovou na 6ª série e foi derrotado em todas as eleições para cargos públicos até que ele finalmente se tornou o primeiro-ministro aos 62 anos. **Hellen Keller.** Superou a perda de visão e audição.

2

**Sylvester Stallone.** Superou a paralisia facial. **Albert Einstein.** Não conseguiu um emprego em física por dois anos após a formatura. **Stephen Hawking.** Superou a esclerose lateral amiotrófica (**ELA**), também conhecida como doença de Lou Gehrig.

3

**Oprah Winfrey.** Superou a pobreza e o abuso infantil. **Presidente dos EUA, Abraham Lincoln.** Superou a depressão crônica. **Presidente dos EUA, Franklin D. Roosevelt.** Superou a poliomielite e a paralisia.

4

**Tom Cruise.** Venceu um pai abusivo que o batia. **Nick Vujicic.** Um palestrante motivacional nascido com síndrome de tetra-amelia, um distúrbio raro caracterizado pela ausência de braços e pernas. **J.K. Rowling.** Quase sem dinheiro, gravemente deprimida, divorciada e mãe solteira enquanto estudava e escrevia seu primeiro romance de Harry Potter simultaneamente.

5

**Ludwig van Beethoven.** Compôs quatro de suas maiores obras quando estava completamente surdo. **Thomas Edison.** Fez mil tentativas sem sucesso de inventar a lâmpada. **Steven Spielberg.** Foi rejeitado três vezes pela Escola de Teatro, Cinema e Televisão da Universidade do Sul da Califórnia.



"EU NÃO ME CONSIDERO UMA GAROTA POBRE, COM POUCOS RECURSOS, DO GUETO, QUE SE DEU BEM. PENSO EM MIM COMO ALGUÉM QUE DESDE TENRA IDADE SOUBE QUE ERA RESPONSÁVEL POR MIM MESMA E QUE TINHA QUE FAZER ACONTECER."

~ OPRAH WINFREY

*Você deve pensar nas pessoas que as suas ações podem afetar mais - sua família, sua equipe / funcionários e aqueles que precisam.*

Você deve se auto-isolar e ser um modelo.

Agora é a hora de focar nos outros, para que você tenha um senso claro de propósito e uma mentalidade orientada para resultados.

**Alimente sua fé diariamente.**

4

**REALIZAR UMA  
VERIFICAÇÃO  
DA REALIDADE**

Durante essa interrupção, você deve se lembrar:

**O medo é uma emoção, um efeito, não uma causa.** O medo vem de muitas fontes, principalmente de dentro. É natural temer (efeito) um perigo mortal (causa).

**O medo é um instinto humano.** É comum ter medo de perder alguém ou algo, especialmente um estilo de vida confortável. Sentir medo é o seu cérebro de 2 milhões de anos tentando proteger e ajudar você a sobreviver. Seu cérebro está sempre procurando o que está errado e quais as ameaças, para que você possa fugir, congelar, desmaiar ou lutar. E se você faz uma dessas quatro coisas toda vez que tem medo ou dor, estará constantemente fugindo, parando, colocando sua vida em espera, desmaiando ou brigando. Não é assim que se vive. Certo?





Durante essa redefinição, você deve executar uma verificação da realidade de sua ameaça ou perda percebida

- A ameaça é real? Você realmente perdeu?
- Você já esteve doente, perdeu amigos, família ou estilo de vida antes?
- Você já ficou para trás com dinheiro antes?
- Por exemplo, você já se atrasou no aluguel ou no pagamento do seu carro antes?

Qual é o ponto? Você ainda está aqui, sim?!

**NÃO SE ESQUEÇA DE ONDE VOCÊ VEIO!**  
**VOCÊ PODE LIDAR COM ISSO!**

5

**SEUS HÁBITOS  
DETERMINAM  
O SEU FUTURO**



**Durante esse golpe de cabeça, lembre-se: Seus hábitos determinam o seu futuro.**

**Portanto, recomendo que você habitualmente se ofereça para se sentir desconfortável. Todo dia.**

## **EXEMPLOS DE HÁBITOS QUE PODEM DEIXÁ-LO DESCONFORTÁVEL:**

### **Alongamento e treino por 20 minutos todos os dias**

Por que isso beneficia você?

Seu treino diário libera dopamina, serotonina e noradrenalina, o que faz você se sentir mais feliz, mais calmo e mais concentrado diante das armas de distração em massa dessa época.

## Tome uma ducha com água fria no final

Por que isso beneficia você? Um **banho frio** revigora você e estimula uma corrente de sangue através do **seu** corpo de tal forma que ajuda a afastar a letargia do sono da noite anterior.



## Jejum intermitente

O jejum intermitente é um padrão alimentar que alterna entre períodos de **jejum** e alimentação. Ele não especifica quais alimentos você deve comer, mas quando deve comê-los.

Por que isso beneficia você? A premissa por trás do jejum intermitente é simples: quando os níveis de insulina diminuem o suficiente e por tempo suficiente, como durante um período de jejum, você pode queimar gordura. Os níveis de insulina caem quando uma pessoa não está consumindo alimentos. Durante um período de jejum, a diminuição dos níveis de insulina faz com que as células liberem glicose armazenada como energia. Repetir esse processo regularmente, como no jejum intermitente, leva à perda de peso. Além disso, esse tipo de jejum geralmente resulta no consumo de menos calorias em geral, o que contribui para a perda de peso.

[SOURCE](#)



# DURMA INTERMITENTEMENTE NO CHÃO



## **Durma intermitentemente no chão**

Por que isso beneficia você? Aos 19 anos, caí quatro andares e fracturei minhas costas, quebrei meu tornozelo e rachei meu crânio. Eu deveria ter morrido. Eu sou um milagre vivo, respirando, andando, conversando e se movendo.

Tenho a sorte de ter lutado para descobrir minha missão de vida e a razão pela qual fui colocado aqui nesta Terra. Estou muito agradecido por ter tido uma segunda chance de viver uma vida boa e ajudar outras pessoas a fazerem o mesmo.

Para mim, dormir no chão alivia minha dor nas costas. Pode não ser o seu caso. Dormir no chão encoraja você a remover as distrações e se concentrar no que é realmente importante em sua vida. Em outras palavras, trata-se de manter as coisas simples.



## EM RELAÇÃO AO SONO, CONSIDERE ESTAS SUGESTÕES:

- **180 MINUTOS** ANTES DE DORMIR,  
NÃO COMA. NÃO COMA DEPOIS DO  
PÔR DO SOL.
- **120 MINUTOS** ANTES DE DORMIR,  
NÃO TRABALHE NO SEU  
COMPUTADOR.
- **60 MINUTOS** ANTES DE DORMIR,  
SEM TELA (SEM TELEFONE, SEM TV)

### Autoavaliar-se 0-5

Dê a si mesmo um zero se estiver usando maus hábitos o tempo todo e dê a si mesmo um 5 se estiver usando bons hábitos.



**6**

**SUBSTITUA**

**SEUS MAUS**

**HÁBITOS**

# SE VOCÊ SE DEU UM ZERO, É HORA DE SUBSTITUIR SEUS MAUS HÁBITOS.



Eu acredito que é "mais fácil" se livrar de um mau hábito, substituindo-o por um bom hábito.

## AQUI ESTÁ COMO:

tenha um plano de como você responderá especificamente quando enfrentar a situação ou o gatilho que provoca seu mau hábito.

- O que você fará especificamente **quando sentir vontade de comer besteira?**

Basta substituir a besteira por água potável e comer lanches saudáveis de frutas e vegetais.

- O que você fará quando o **Instagram solicitar que você role sem pensar?**

Mais uma vez, substitua a mídia social por ouvir um resumo de um audiolivro ou um podcast envolvente.

Seja qual for a situação e o que desencadeia o que você está lidando, você precisa ter um plano para qual um bom hábito substituirá seu mau hábito. **Faz sentido?**

Quantas vezes você tentou malhar ou perder peso sozinho? **Em vez disso, faça amizade com alguém e deixe um mau hábito juntos.** Vocês dois podem desafiar-se, responsabilizar-se e celebrar suas vitórias juntos.

# SISTEMA DE AMIGOS



Sim, mesmo online. Saber que outra pessoa espera que você seja uma pessoa melhor é um **poderoso motivador.**



**"O**

**SUCESSO**

**DEIXA**

**PISTAS."**

**~ JIM ROHN**



**CERQUE-SE DAS PESSOAS,  
LUGARES E AMBIENTES QUE  
MELHOR REPRESENTAM A  
MANEIRA QUE VOCÊ DESEJA  
VIVER.**



**NÃO VÁ LÁ! PARE TODA E  
QUALQUER SITUAÇÃO DE  
MAU HÁBITO E GATILHOS.  
PERIODICAMENTE.**

No momento, seu ambiente torna seu mau hábito **"mais fácil de fazer"** e bons hábitos **"mais difíceis de fazer"**.

Como meu mentor, **Jim Rohn**, costumava dizer: **“Michael, mude seu ambiente. Você não é uma árvore. Você não está enraizado na sua situação e, quando finalmente se mudar, mudará seus resultados.”**

Por exemplo, se você é tentado a comer doce quando está no balcão da cozinha, guarde o doce ou, melhor ainda, jogue tudo fora. Se a primeira coisa que você fizer ao acordar for verificar o telefone, oculte-o.

**Facilite a quebra de maus hábitos evitando situações e gatilhos que os causam.**



7  
QUAL  
É A SUA  
HISTÓRIA?

Como seres humanos, somos criaturas de hábitos e um dos hábitos mais poderosos que temos é nos apegar à nossa **VELHA HISTÓRIA** de quem somos, em que somos bons, em que não somos muito bons e em que somos capazes. Sua história antiga foi fenomenal ao levá-lo exatamente para onde você está hoje, e fará um trabalho ainda melhor em mantê-lo lá. As boas novas? A maioria das pessoas não querem ficar onde estão hoje, querem se tornar uma versão ainda melhor de si mesmos. O problema? É aqui que a sua **ANTIGA HISTÓRIA** fica aquém. Ela não pode nem sequer te levar a uma versão melhor de si mesmo. Para fazer isso, você precisa de uma **HISTÓRIA ATUALIZADA**.



Vou dar alguns exemplos. Crescendo, eu era extremamente tímido. Eu costumava dizer às pessoas que eu era tímido e introvertido. Essa foi a minha história. Mesmo quando comecei a dar apresentações e treinamentos públicos, me apeguei à minha **HISTÓRIA** de ser tímido. Até que eu percebi que minha **HISTÓRIA** de ser tímido estava prejudicando meu desempenho como líder, que eu havia decidido mudar.

Minha nova **HISTÓRIA** se tornou: “Sou um introvertido situacional. Por adorar ajudar as pessoas a transformarem e viverem a vida de seus sonhos, sou extrovertido quando estou com outras pessoas!”



Deixe-me te dar outro exemplo. Como CEO (CEO), eu costumava dizer que não estava nos detalhes. Eu era um CEO de grandes quadros. Como CEO, agora eu amo os detalhes. Nossa equipe depende de mim para reconhecer seus esforços e responsabilizá-los pelo que ainda não é perfeito. Estou confortável em ser o CEO mais acessível que você já conheceu, porque conheço e adoro os detalhes.

Também me considero uma das pessoas mais agraciadas do planeta, capaz de acordar todos os dias e cumprir meu destino, meu chamado e missão de vida.



Eu sempre digo: os dois melhores dias da sua vida são #1 o dia em que você nasceu e #2 o dia em que descobre o seu destino - o chamado do seu Criador na sua vida, no seu Propósito. Essa é a minha história. Por esse motivo, sorrio frequentemente e me envolvo em mais contato visual com outras pessoas, o que me levou a mais encontros sociais e mais oportunidades.

Aqui está uma das minhas citações favoritas:



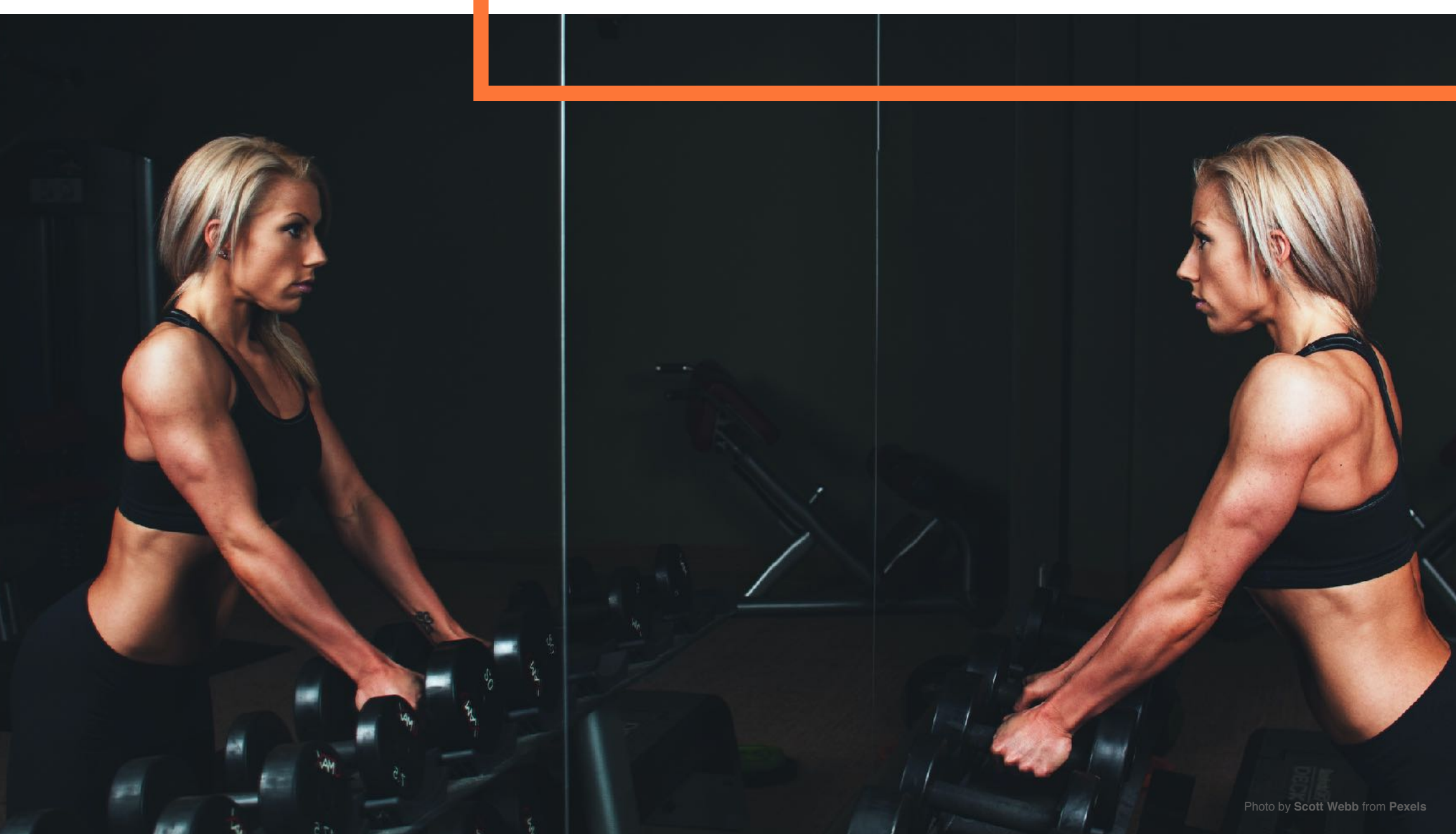
**"VOCÊ NÃO TEM  
OBRIGAÇÃO DE  
SER A PESSOA  
QUE ERA 5  
MINUTOS ATRÁS".**

Uma das razões pelas quais nossas HISTÓRIAS são tão poderosas é porque elas literalmente determinam quais oportunidades vemos ou não. Você não vê com seus olhos. Você realmente vê com seu cérebro.

É por isso que algumas pessoas passam por dificuldades durante esse período difícil, porque não veem nada que valha a pena atuar. Outros se levantarão e se levarão ao PRÓXIMO NÍVEL.

Outro exemplo de quão poderosas nossas HISTÓRIAS podem ser vem do estudo de pessoas que desejam perder peso. Algumas pessoas são capazes de perder peso permanentemente, enquanto outras perdem peso temporariamente enquanto fazem dieta, mas acabam recuperando tudo.

Qual a diferença entre esses dois grupos? Não é força de vontade. São as HISTÓRIAS. A pessoa que perde peso permanentemente o faz não apenas fazendo dieta, mas criando uma NOVA HISTÓRIA que muda a maneira de pensar sobre a comida. Eles pensam diferentemente sobre que tipo de alimentos eles gostam de comer e quanto eles gostam de comer. Eles não precisam exercer força de vontade constantemente para se alimentar de maneira saudável. Comer e viver saudável é quem eles são!



Um dos temas em que quero que você pense é sobre a criação de

# "A HISTÓRIA MAIS PODEROSA DE TODOS OS DIAS"



Acredito que a HISTÓRIA mais poderosa já contada seja a HISTÓRIA de quem você é e do que é capaz.

**Você é sua história.**

Sua HISTÓRIA pode ser incrivelmente poderosa de uma maneira positiva ou pode ser incrivelmente poderosa de uma maneira negativa. De qualquer maneira, sua HISTÓRIA condicionará seu cérebro, determinará seu foco, como você se sente, como você se conecta com os outros e dita seu desempenho.

Aqui estão três dicas para melhorar sua história e melhorar sua vida:

1

**Atualize sua história.** Observe sua história antiga e determine quais partes você deseja manter (é perfeitamente bom manter partes de sua VELHA HISTÓRIA) e o que precisa de uma atualização. Seja ambicioso com sua atualização. Vá em frente! Coloque sua HISTÓRIA ATUALIZADA por escrito. Os exemplos podem ser: “Eu sou um ímã social. Eu sou uma pessoa de sorte. Sou um embaixador global para sempre. Eu sou um doador. Eu estou indo longe. Eu sou um líder.”

**Condicione sua história atualizada.** Sua HISTÓRIA ATUALIZADA precisa de impulso para se firmar. Para criar impulso, crie rituais que você fará todos os dias para condicionar sua nova HISTÓRIA. Lembre-se de que sua VELHA história estará ligando para você todos os dias e pedindo para você voltar. Os rituais diminuirão a capacidade da sua HISTÓRIA ANTIGA de atrair você de volta.

2

3

**Aja em sua história atualizada.** Sua HISTÓRIA prepara você para a ação, mas ainda depende de você agir e contar sua HISTÓRIA todos os dias. Uma ação corajosa (ação desafiadora e difícil) é melhor para ajudá-lo a criar o momento necessário para que sua HISTÓRIA ganhe vida. Demora 66 dias para formar um hábito, então não desista cedo demais. Decida qual é o hábito certo, dê a si mesmo todo o tempo necessário e aplique toda a disciplina que puder invocar para desenvolvê-lo. [SOURCE](#)

Eu desafio você a contar melhor a HISTÓRIA MAIS PODEROSA já contada - **a sua. Você se tornando o melhor você!**

88

ESTOU  
AQUI  
PARA  
VOCÊ

# AQUI ESTÃO ALGUMAS ESTRATÉGIAS DE COMUNICAÇÃO PARA AJUDÁ-LO A PERMANECER CONECTADO E SOFRER MENOS:

Conecte-se genuinamente, olhe nos olhos deles, mesmo on-line e diga a quem você mais gosta e ama:


**“EU ESTOU AQUI POR VOCÊ.  
OBRIGADO POR ESTAR AQUI PARA MIM.”**

Ouçã com compaixão e reconheça o que os outros podem estar passando:

**"EU SEI QUE VOCÊ ESTÁ LUTANDO E,  
NOVAMENTE, EU ESTOU AQUI PARA VOCÊ."**

Sinta-se seguro para compartilhar com os mais próximos:

**"EU ESTOU SOFREND  
EU ESTOU LUTANDO.  
PRECISO DA TUA AJUDA."**

A young man with dark hair and glasses is looking down at a smartphone in his hands. He is wearing a white short-sleeved shirt with a blue and black floral pattern. He is standing against a light-colored, textured wall. The lighting is bright, casting shadows on the wall behind him.

**QUANDO VOCÊ  
RECONHECE QUE  
PRECISA DE AJUDA,  
COMEÇA A SE SENTIR  
MELHOR.**

A intimidade surge como resultado da comunicação de qualidade e do tempo gasto com alguém.

Eventualmente, conhecemos os modos, gostos e desgostos um do outro, além de compreendermos melhor um ao outro.

Quando você é transparente e sincero, seu relacionamento se fortalece, enquanto a felicidade e a segurança emocional são vivenciadas por ambos.

9

**MODELO DE  
LIDERANÇA  
FORTE**

Abaixo estão os princípios comprovados do modelo de liderança forte, diário:

# SEGUNDA-FEIRA:

**Desafie sua família e equipe a ler 1 novo livro por semana**

Sugira que você leia biografias de líderes, livros sobre aqueles que superaram tremendas adversidades, livros que falam ao seu coração, que o movem espiritualmente, livros sobre viver saudável, livros que ajudam você a gerenciar sua mente / sua psicologia.

Desafie sua família e equipe a postar nas mídias sociais o livro que estão lendo.

**Aqui estão cinco das minhas leituras obrigatórias favoritas:**

- Ray Dalio - *Princípios*
- Jack Canfield - *Os Princípios do Sucesso*
- Angela Duckworth - *Grit*
- Tony Robbins - *Inabalável*
- Ryan Holiday - *O Obstáculo é o Caminho*

# TERÇA-FEIRA:

Desafie sua família e equipe a ouvir 1 novo podcast em áudio, resumo de livros, entrevista

## QUEM OUÇO:



**Guy Raz**

*How I Built This*



**Blinklist:**

*Obtenha insights de não-ficção em 15 minutos com áudio de alta qualidade*



**Tim Ferris**



**Tony Robbins**



**National  
Public Radio**

# QUARTA-FEIRA:

Desafie sua família e equipe a fazer um novo curso on-line. [Coursera](#) é um ótimo lugar para começar!



# QUINTA-FEIRA:

Desafie sua família e equipe a assistir a um documentário, filme inspirador

3 filmes que nossa família adorou:



[Harriet](#)

[Best of Enemies](#)

[Dark Waters](#)



# SEXTA-FEIRA:

entre em contato com seus principais líderes e converse. Veja como eles estão se saindo.

Não fale de negócios, apenas fale da vida.

**Incentive seus líderes a fazer o mesmo com o pessoal deles...**

Programe um “café” virtual ou “Happy Hour” e saia com sua equipe, um momento em que você apenas traz sua bebida favorita e conversa por diversão e para rir.

Seja criativo e fale sobre conexão, não sobre negócios

**Lembre-se de que, a comunidade, assim como a família, é tudo E no momento todos podemos usar um pouco mais disso.**



**SEU PESSOAL SE  
COMPROMETEU  
COM VOCÊ E É  
HORA DE SE  
COMPROMETER  
MAIS COM ELES.**

# AQUI ESTÃO ALGUNS MEMBROS DA MINHA FAMÍLIA NA SEXTA-FEIRA À NOITE, NOSSO "HAPPY HOUR":



## Autoavaliar-se 0-5

Dê a si mesmo um zero se estiver perdendo tempo e assistindo a reprises de programas de TV e dê a si mesmo um 5 se estiver fazendo algo diariamente para melhorar fisicamente, mentalmente, espiritualmente e desafiar seus pontos fortes.



10

**CRIAR**

**VARIEDADE**

Jogue como se estivesse em férias com a família. Algumas das minhas recomendações incluem:

- [Uno](#)
- O aplicativo Monopoly traz o jogo de tabuleiro para qualquer dispositivo móvel. Após o download do jogo, os usuários podem jogar a versão móvel do Monopoly com familiares e amigos que também possuem o aplicativo. Ele pode ser comprado por US \$ 3,99 na [App Store](#) e no [Google Play Store](#)
- Organize uma noite de jogos em família em inglês ou espanhol com [missões nas paisagens do Triássico, Jurássico e Cretáceo](#).
- [Trivia Maker](#)
- [Rummy & Hearts](#)
- No Japão, minha colega Eri Few sugeriu Momo Toro Densetsu, que todo mundo adora jogar: [Momotaro Electric Railway JAPAN](#)





Outras atividades envolventes incluem:

1

Crie álbuns de fotos de algumas de suas experiências de vida favoritas e mais felizes. Por exemplo, quais foram seus momentos favoritos de férias e viagens anteriores? Publique-as socialmente e reconheça as postagens de outras pessoas.

2

Pesquise destinos para sua lista de lugares para visitar, quando for seguro viajar novamente. Publique-os socialmente. Continue sonhando com a próxima viagem!

3

Pesquise novas experiências com sua família, o [Google Arts & Culture](#), por exemplo, firmou parceria com mais de 2.000 instituições culturais de 80 países para trazer algumas das melhores obras de arte da humanidade para a sua própria sala de estar. Se você não pode fazer um passeio a pé ou panorâmico pela cidade de Paris ou Florença, pode pelo menos admirar obras do Museu d'Orsay, da Galeria Uffizi, do Rijksmuseum de Amsterdã, do Museu Britânico de Londres, do Museu Hermitage do Estado de São Petersburgo (Rússia) e o Museu de Arte Moderna de Nova York.

4

Toque sua música favorita quando se levantar e durante vários intervalos diários.

5

Assista a filmes [gratuitos](#) que resumem 120 anos da vida britânica, muitos que não são vistos há décadas.

6

Use esse tempo para aprender sobre a arte e as tradições de uma região - como a rica cultura latino-americana em exibição no [Museo de Arte Latinoamericano de Buenos Aires, na Argentina](#). O site da MALBA oferece [conversas virtuais de arte, folhetos on-line e várias ferramentas de aprendizado](#) para toda a família, uma [extensa galeria on-line](#) de sua coleção e [entradas diárias](#) que destacam os artistas latino-americanos e suas obras.

7

Você é curioso sobre ópera? O [Metropolitan Opera](#) está hospedando “[Nightly Met Opera Streams](#)” em HD em seu site oficial, um esforço para “alegrar a vida de seus membros da plateia mesmo quando o palco está escuro”. Essas apresentações gratuitas começam às 19h30. EUA ET todas as noites e permanecem disponíveis on-line por 20 horas depois.

8

Confira seus animais favoritos com a [Academia de Ciências da Califórnia](#). Se você gosta de alguma companhia enquanto trabalha em casa, suas [webcams](#) estão acompanhando [pinguins adoráveis](#). Você também pode assistir a deslumbrantes [recifes de coral](#), a beleza crua das [Ilhas Farallon](#), e arraias fascinantes na exposição [Reef Lagoon](#).

9

O [Field Museum](#) em Chicago, EUA, está trazendo o mundo da história natural para sua casa com recursos e atividades interativos para crianças de todas as idades. Pais e professores que procuram atividades educacionais podem visitar o [Centro de Recursos de Aprendizagem](#), que dá vida à ciência com planos de aula e jogos sobre tópicos envolventes, incluindo evolução, culturas mundiais e ciências da terra. A maioria desses planos de aula está disponível em inglês e espanhol.

10

O [Museu da Ciência \(MOS\)](#) (em Boston, EUA, está prosperando on-line. As crianças podem descobrir um mundo totalmente novo no quintal com o guia do museu para [observação de borboletas](#).

### Autoavaliar-se 0-5

Dê a si mesmo um zero se estiver sentado no sofá comendo porcarias e dê a si mesmo um 5 se estiver criando variedade e um ambiente estimulante em casa o tempo todo.



# 11 O CONTÁGIO EMOCIONAL ESTÁ SE ESPALHANDO

## O contágio emocional está se espalhando:

**não** permita que o caos de fora entre dentro de você.

**"OS NAVIOS NÃO AFUNDAM POR CAUSA DA ÁGUA AO SEU REDOR. OS NAVIOS AFUNDAM POR CAUSA DA ÁGUA QUE ENTRA NELES."**

**-DESCONHECIDO**





## AQUI ESTÁ O QUE EU QUERO DIZER...

Uma vez que adotamos os sentimentos daqueles que nos rodeiam...

Como também imitamos o comportamento daqueles a quem nos associamos...

Agora é a hora de deixar de seguir os influenciadores sociais que esgotam sua alegria.



**AGORA, MAIS DO QUE  
NUNCA, É A HORA DE  
GASTAR MENOS TEMPO  
COM AQUELES QUE  
ROUBAM SUA ENERGIA  
POSITIVA.**

### **Autoavaliar-se 0-5**

Dê a si mesmo um zero se estiver cercado de "vampiros de energia" e dê a si mesmo um 5 se você **não** for a garota ou o rapaz mais inteligente, mais gentil, mais feliz e mais alegre da sala, mesmo que virtualmente



12

**FAÇA  
PERGUNTAS  
MELHORES**

# WE ARE IN A SEASON, SPRING ALWAYS FOLLOWS WINTER.

Durante esse período, você deve se lembrar...

Estamos em uma estação, e a primavera sempre segue o inverno. Seu trabalho é abraçar a estação que lhe foi dada.

## PARA FAZER MELHORES PERGUNTAS:

Qual é o ganho?

Qual é a oportunidade?


- Para otimizar?
- Para ficar mais saudável?
- Para lidar melhor com o estresse?
- Para melhorar, ficar mais forte?
- Para se comunicar melhor / se conectar com sua equipe?
- É um bloqueio ou um tempo de qualidade para se concentrar naqueles que você mais ama e no que realmente importa?

Por exemplo: O que vem à mente quando você ouve Quarentena. Trancado. Estar preso. Confinamento solitário?

Essas palavras tradicionalmente têm conotações negativas: historicamente, elas foram usadas para manter as pessoas em suas casas durante um período de crise; estão associados à necessidade de proteção contra perigo, isolamento e doença; "trancado" e "confinamento solitário" são usados nas prisões quando os presos são trancados em suas celas para impedir que a agitação se espalhe durante uma emergência.

Considere este exemplo sobre-humano de ser forte em uma situação muito difícil em casa:

Dennis van de Water / Shutterstock.com



**PARA COLOCAR AS COISAS EM PERSPECTIVA PARA AQUELES QUE JÁ SE SENTEM UM POUCO LOUCOS - ANNE FRANK E OUTRAS 7 PESSOAS SE ESCONDERAM EM UM SÓTÃO DE 450 PÉS QUADRADOS POR 761 DIAS, TENTANDO DISCRETAMENTE PERMANECER DESCONHECIDAS PARA PERMANECEREM VIVAS. TODOS NÓS PODEMOS FAZER NOSSA PARTE PARA MANTER TODOS EM SEGURANÇA E PASSAR ALGUMAS SEMANAS EM CASA.**



Em vez de ficar "trancado" e se sentir "agitado", substitua suas palavras por **“estar centrado.”**

Como você se mantém centrado? O termo "centrado" é sinônimo de sair da cabeça e entrar no coração. Trata-se de estar enraizado e firme, como uma palmeira forte que causa qualquer furacão.

**“Estar centrado”** é uma frase que nos chama a abandonar o barulho das notícias constantemente negativas (CNN) e a aproveitar as emoções que nos tornam seres humanos: amor, alegria, conexão, planejamento, sonho e inovação. Não se trata das liberdades de que fomos privados, mas da liberdade que nossos corações sem distrações agora têm para desfrutar e saborear.

Mudar seus padrões emocionais é a chave para moldar suas decisões, ações e vida. Lembre-se, é seu dever e obrigação moral:

✓ **CRIE UMA ESCOLHA**

✓ **CRIE UMA OPORTUNIDADE EM VEZ DE UMA DIFICULDADE**

### Autoavaliar-se 0-5

Dê a si mesmo um zero se estiver agindo como uma vítima, alguém que dá seu poder a alguém ou outra coisa o tempo todo e dê a si mesmo um 5 se estiver canalizando esse momento único em uma vitória pessoal para VOCÊ e sua família.



13

# ESTRATÉGIAS DE VISUALIZAÇÃO



Aqui estão algumas estratégias de visualização para ajudar você a ficar agradecido, forte e esperançoso:

## **FECHE OS OLHOS, VÁ EM FRENTE, RELAXE E IMAGINE QUE VOCÊ ESTÁ ANDANDO COM UMA BICICLETA NOVINHA EM FOLHA:**

- 1 Fase 1** ao se ver começando a pedalar, reconheça que qualquer coisa nova é difícil e que haverá obstáculos em sua jornada...
- 2 Durante a fase 2**, saiba que a dificuldade ficará pior, enquanto você pedalar na subida. Suas pernas vão se sentir cansadas. Você vai querer sair. Continue visualizando o melhor resultado possível - chegando ao topo da colina. Pedal ligado! Saiba como você vai se sentir ao chegar ao topo! Continue ensaiando em sua mente os rostos e as conversas que terá quando contar aos outros sobre o sucesso de sua pedalada...
- 3 Felizmente, na fase 3**, você testa maneiras diferentes de andar. Se você começar a se cansar de verdade, saiba que pode pisar nos pedais; se achar que deve parar, comece a percorrer a esquerda e a direita à medida que avança pela colina. Se você começar a perder o fôlego, poderá respirar fundo, trincar os dentes e pedalar mais rápido para subir a colina.

Na fase 3, você visualiza os obstáculos e as diferentes estratégias a serem superadas. Sua situação e seu passeio de bicicleta ficarão melhores e mais bonitos. Sempre ficam.



## Outra visualização poderosa:

1. **Fale em voz alta a frase:** Meus pensamentos concentrados em um PROPÓSITO DEFINIDO são PODEROSOS!
2. Imagine **“SEU PROPÓSITO DEFINIDO”** como líder durante esse período sem precedentes.
3. Agora, imagine uma bússola e uma lupa. **Como eles poderiam ser combinados de uma maneira poderosa?**
4. A bússola representa o seu **"Norte Verdadeiro"** (esse **objetivo definido**).
5. O **PODER DO PROPÓSITO DEFINIDO** é o calor da luz solar.
6. Agora, imagine uma lupa concentrando a luz do sol. Se você movê-lo a cada 15 segundos, nada acontece. Mas se você segurá-lo em um lugar por um longo período, ele produzirá uma **chama de fogo**.
7. Por fim, **imagine** a lupa mantida no lugar sobre a bússola.
8. **SEU** ““Norte Verdadeiro” pegará fogo e você se tornará uma força motriz para mudanças positivas.



14

FAÇA  
O QUE  
VOCÊ  
SABE!

# QUE HORAS SÃO?

# É HORA DE FAZER O QUE VOCÊ SABE!

É hora de mudar o medo e o caos para a  
cooperação e a revelação de personagens

**AQUI ESTÃO 25 TÁTICAS PARA TORNAR AS HORAS  
TÃO EXCELENTE E PRODUTIVAS QUANTO POSSÍVEL:**

**É HORA DE ESCOLHER SER  
PESSOALMENTE RESPONSÁVEL:**

**1**  
**2**

**AUTO-ISOLAMENTO**

**ACORDAR MAIS CEDO**



**Por que isso beneficia você?**

A maneira como você começa o seu dia nesta estação desafiadora moldará profundamente como o resto do seu dia se desenrola. Como diriam os guerreiros espartanos:

**"SUEM MAIS NO TREINAMENTO E VOCÊ  
SANGRARÁ MENOS NA GUERRA".**



# 3

## BEBA VÁRIOS COPOS DE ÁGUA À TEMPERATURA AMBIENTE

Beba vários copos de água à temperatura ambiente assim que acordar e depois o dia todo. Todos os vírus odeiam água morna. Portanto, beber água morna algumas vezes ao dia é muito benéfico.

# 4

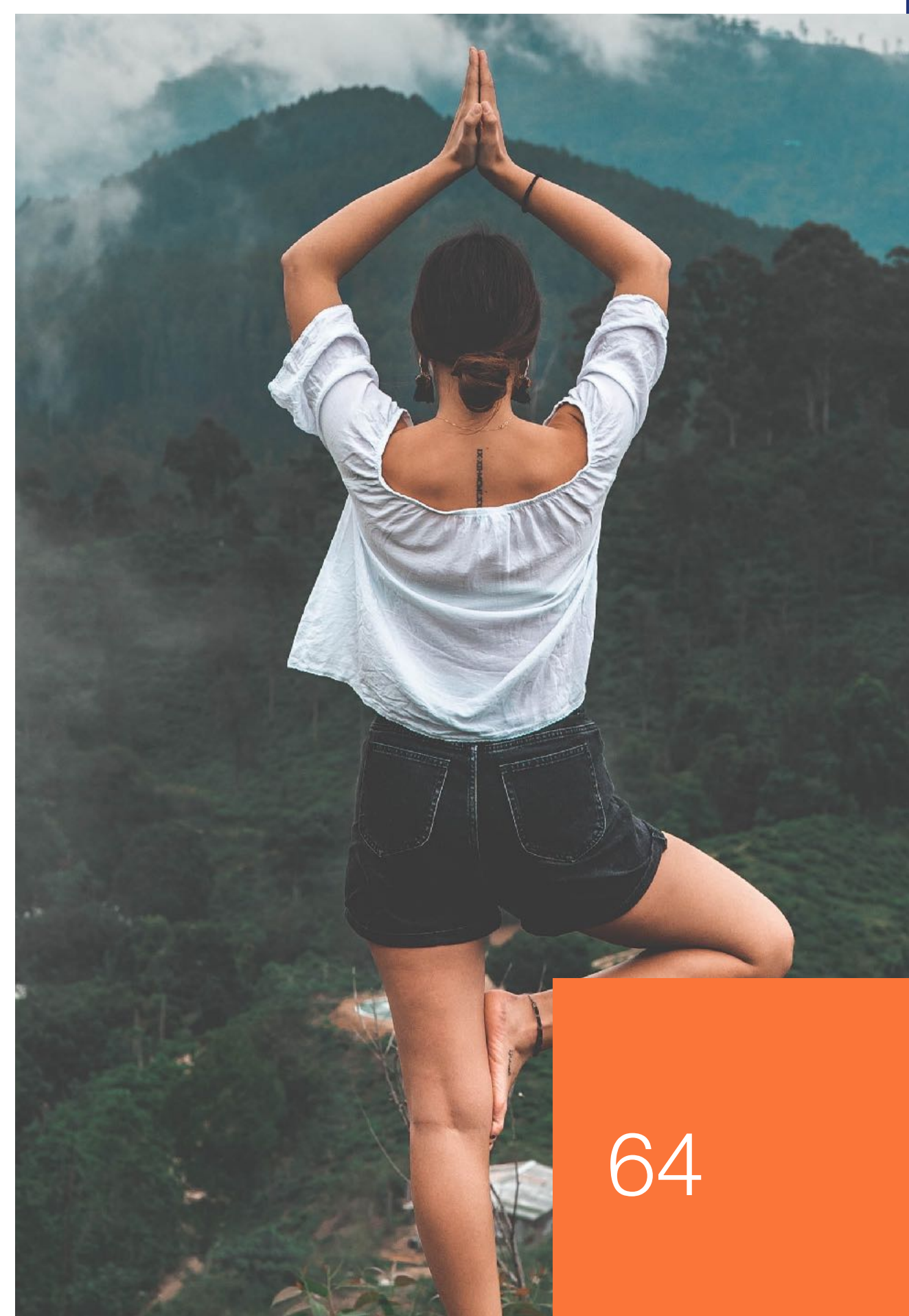
## MEDITAÇÃO/ORACÃO DIÁRIAS

Mantenha-se centrado com meditação / oração diárias / entre na sala de aula do silêncio com frequência.

# 5

## INSPIRE NEGATIVAMENTE

Inspire negativamente pelo nariz e expire energia positiva pela boca





**“QUANDO A VIDA  
PARECE DIFÍCIL  
E VOCÊ SE  
PERGUNTA POR  
QUE, LEMBRE-SE,  
O PROFESSOR FICA  
SEMPRE QUIETO  
DURANTE UMA  
PROVA.”**

**- HERMAN SIU**

6

## **DIGA EM VOZ ALTA:**

UAU! Hoje é outro melhor dia da minha vida!

7

## **NÃO VERIFIQUE SEU TELEFONE**

Não verifique seu telefone como 1ª coisa quando você acorda

8

## **ABRA SUAS CORTINAS**

Abra suas cortinas e janelas ao acordar de manhã

9

## **SORRIA GRANDE**





10

## NOTÍCIAS E REDES SOCIAIS

Assista as notícias e veja as redes sociais apenas 2x por dia. Para ser informado, não sobrecarregado

11

## BONDADE

Pratique “Bondade Deliberada”

12

## AJUDE

Ajude um vizinho idoso comprando algo que possa precisar do mercado

13

## DEIXE UM POUCO DE COMIDA

Deixe um pouco de comida e suprimentos para outras pessoas nas prateleiras, em vez de acumular

**15**

**TORNE AS**

**HORAS**

**EXCELENTES E**

**PRODUTIVAS**

**AQUI ESTÃO AS TÁTICAS RESTANTES  
PARA TORNAR AS HORAS TÃO  
EXCELENTES E PRODUTIVAS QUANTO  
POSSÍVEL:**

**14**

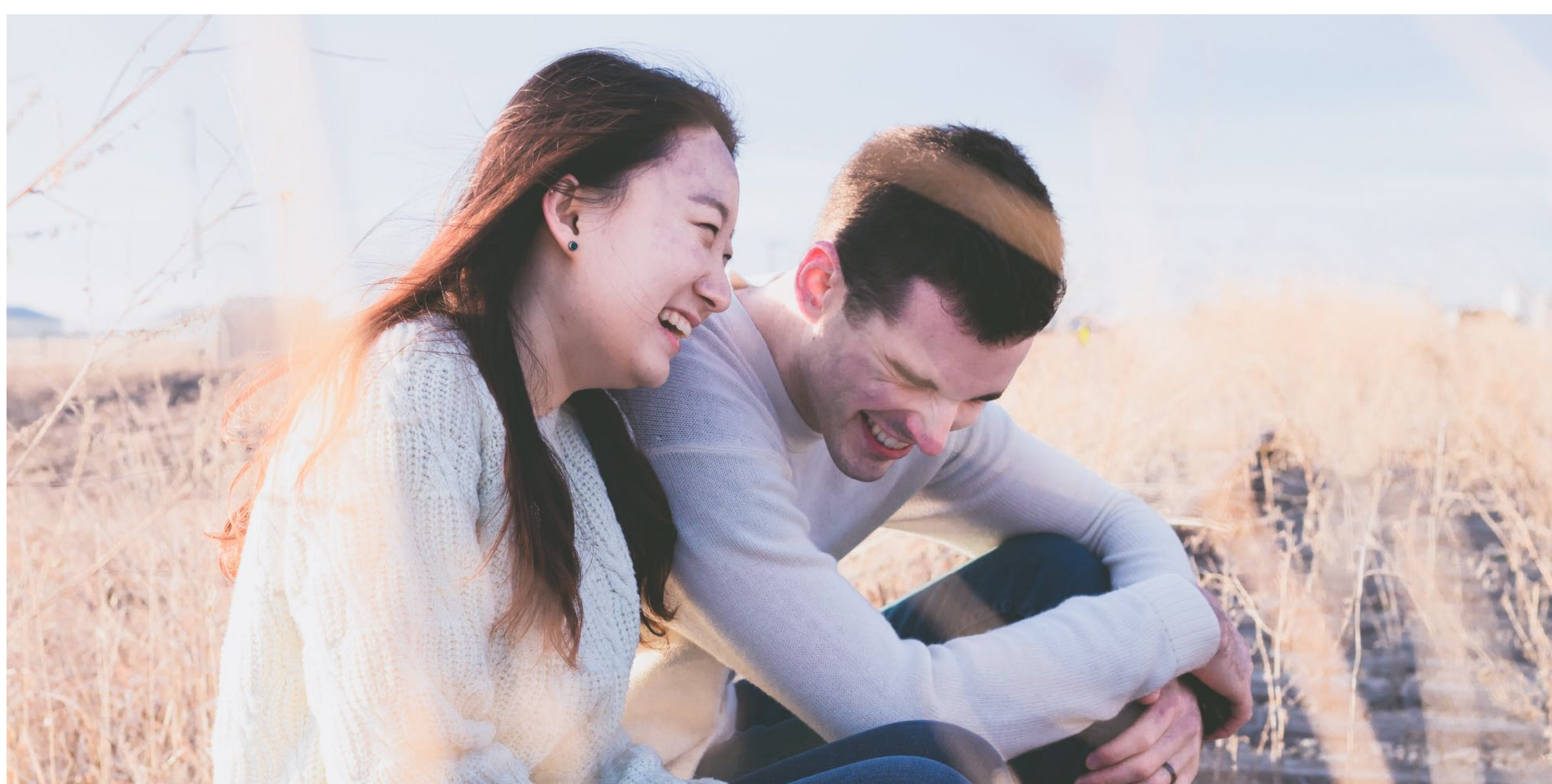
**PROCURE RAZÕES  
PARA RIR**

**15**

**SIRVA AOS OUTROS,  
AGREGUE VALOR, ATENDA  
A UMA NECESSIDADE**

**16**

**AJUDE OUTRAS PESSOAS  
A ECONOMIZAR E  
GANHAR DINHEIRO**



# 17 PENSE NA POSSIBILIDADE DE SER UM MODELO PARA ALGUÉM



Photo by Glenn Carstens-Peters on Unsplash

# PLANEJE SEU DIA NA NOITE ANTERIOR 18



Photo by THE 5TH on Unsplash

# 19 MANTENHA SUA ROTINA MATINAL

20

**DESAFIOS DE HONRA,  
CORAJOSAMENTE**

21

**CERQUE-SE DE  
PESSOAS INCRÍVEIS**

22

**SEJA GRATO**



# 23

## ASSISTA AO JORNAL COMO UMA FERRAMENTA

Assista ao jornal como uma ferramenta, não como uma droga e nunca mais que 15 minutos

Você deve fazer uma escolha positiva: você pode olhar para a TV / mídia social ou pode melhorar sua vida - você não pode fazer as duas coisas. Escolha sabiamente!

## SEJA UM EXEMPLO

Agora é a hora de ser um exemplo de positividade e não um aviso de perigo

# 24

# 25

## CRIAR MAIS LÍDERES

Seu trabalho nº 1 como líder é criar mais líderes e proteger a esperança de sua equipe

### 5 Sugestões Profissionais:

1. Treine seus companheiros de equipe
2. Envie artigos para eles
3. Ensine-lhes táticas
4. Alimente seu crescimento
5. Incentive sua força

**106**

**HORA  
DE UM  
CHECK-UP**



A partir das perguntas de **auto-avaliação** acima, como você está?  
**Quais são os seus pontos fortes?**

O que eu aprendi é que as pessoas mais bem-sucedidas, as pessoas mais felizes, as que causam maior impacto - focam intencionalmente suas vidas, suas carreiras, aproveitando seus pontos fortes. Os clichês existem por uma razão, e nossa sociedade presta serviços de boca a boca neste objetivo nobre em frases desgastadas. "Faça o que você ama; Ame o que você faz." "Escolha um emprego que você ama e nunca trabalhará um dia na sua vida." Esse é o objetivo para todos nós. Mas é difícil que isso aconteça por acidente.

Permita-me repetir:

**É MUITO MELHOR SER INTENCIONAL, SER FOCADO E SE DEDICAR A DESCOBRIR SEUS PONTOS FORTES: ONDE O QUE VOCÊ AMA INTERAGE COM O QUE VOCÊ FAZ MAGNIFICAMENTE BEM.**

Permita-me repetir: é muito melhor ser intencional, ser FOCADO e se dedicar a descobrir seus pontos fortes: onde o que você ama interage com o que você faz magnificamente bem. E então planeje como você vai oferecer isso, e continue oferecendo, e continue oferecendo para o bem de todos ao seu redor. Realmente não importa como você chega lá. O objetivo é o mesmo de qualquer maneira:



**ENCONTRE O  
QUE VOCÊ AMA,  
TORNE-SE UM  
ESPECIALISTA E  
CONTINUE  
FAZENDO ATÉ  
DEIXAR UMA  
MARCA NESTE  
MUNDO.**

Então, coloque isso na sua lista de **DEVERES**. Vamos ensinar às pessoas que é obrigatório fazer isso. Vamos ensiná-los a descobrir o chamado de sua vida. E vamos ensinar aos líderes de equipe e suas organizações que eles também vencerão quando incentivarem as pessoas a se concentrarem no que amam e fazem melhor.

Trata-se de duas coisas:

**PRIMEIRO, LIVRE-SE DAS COISAS QUE SUFOCAM SUA ORIGINALIDADE E SINGULARIDADE; E SEGUNDO, ENFATIZE (APROPRIE-SE) DE SEUS PONTOS FORTES QUE LHE PERMITIRÃO ALCANÇAR SUA MAIOR CONTRIBUIÇÃO PARA ESTE MUNDO.**

Como você quer viver sua vida? O que você quer mais? Ou menos?

## LEMBRETES FILOSÓFICOS:

- Você foi chamado
- Você deve cooperar com seus pontos fortes, seu chamado, a tarefa de sua vida
- Você foi criado para a adversidade
- Seu personagem precisa ser revelado como calma, firme e forte
- Sua família precisa que você seja um farol
- Você precisa que você seja o capitão do seu navio



17

**3 PRINCIPAIS  
PRIORIDADES  
HOJE**

Todo dia de trabalho, você deve se perguntar:

**QUAIS SÃO AS SUAS 3  
PRINCIPAIS PRIORIDADES  
HOJE QUE VOCÊ FARÁ /  
EXECUTARÁ?**

Depois pergunte:

**QUAL É A ÚNICA COISA QUE POSSO  
FAZER HOJE QUE, AO FAZER ISSO,  
TUDO O MAIS SERÁ MAIS FÁCIL?**

Certifique-se de fazer esta pergunta nas diferentes áreas da sua vida. Diga a categoria primeiro, depois a pergunta, adicione um prazo e termine adicionando "de modo que, ao fazer isso, tudo o mais será mais fácil?"

Por exemplo: "Para o meu trabalho, saúde, relacionamentos, projeto e assim por diante, o que é a ÚNICA Coisa que posso fazer para garantir que eu atinja meus objetivos esta semana, de modo que, ao fazê-lo, todo o resto será mais fácil?"

**Eis o porquê:** Os líderes mais produtivos se destacarão durante e após esta crise

De fato, eis a minha previsão: tenho fortes razões para acreditar que você experimentará um desses 3 futuros nos próximos 6 a 12 meses:

1

**Futuro nº 1** Quando você está na Fase 2 do seu passeio de bicicleta imaginário mencionado no Capítulo 10, quando as coisas vão de mal a pior, você retrocede financeiramente por pelo menos 1-2 anos. Eu rezo para estar errado.

2

**Futuro nº 2** Após 6 a 12 meses de luta e trabalho duro, você se encontrará mais ou menos na mesma situação de hoje. Mais uma vez, rezo para estar errado.

3

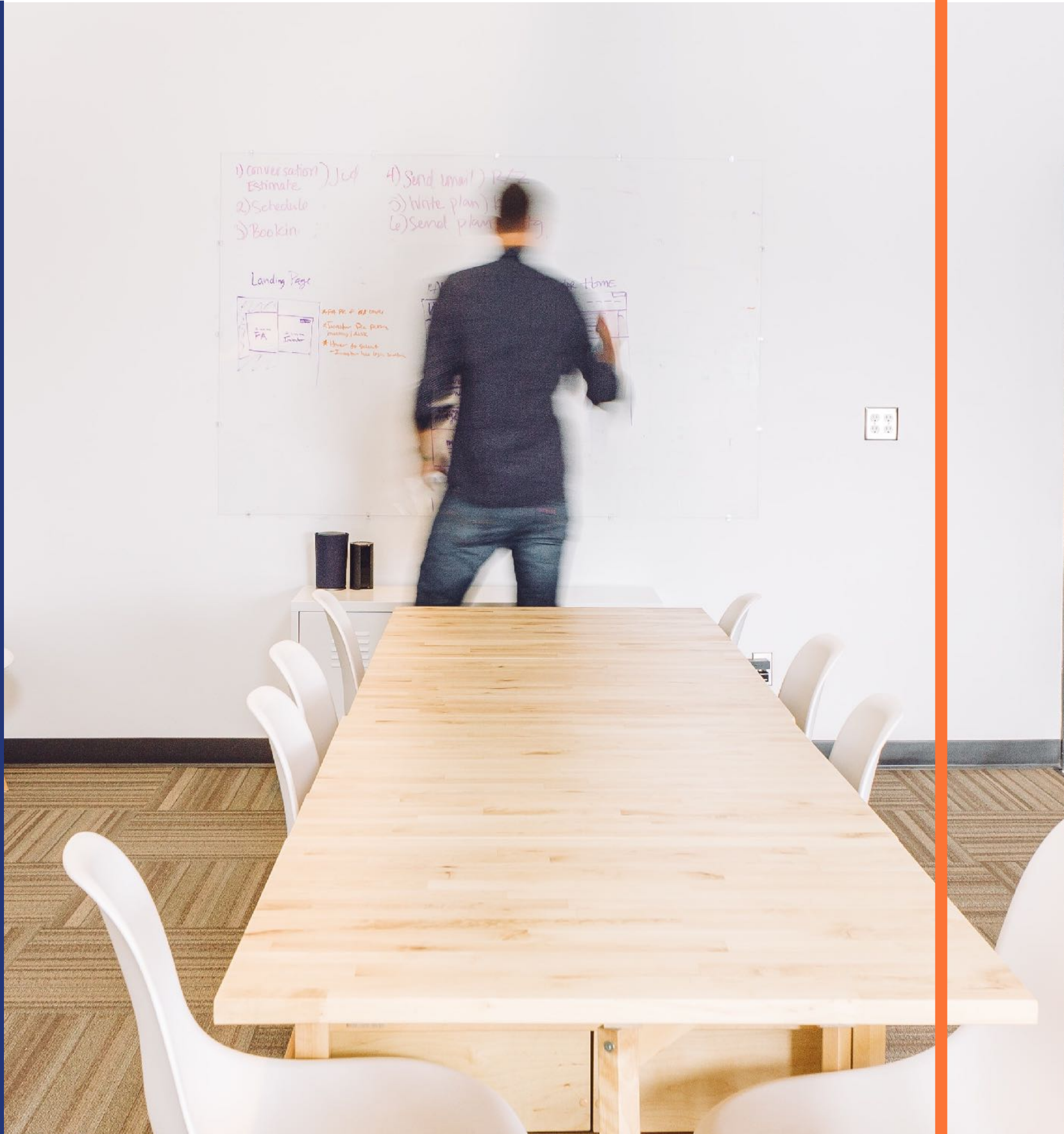
**Futuro nº 3** Você não apenas sobreviverá a esse contratempo, como também prosperará e progredirá financeiramente por pelo menos 1-2 anos. Eu rezo para que eu esteja certo.

## COMO AJUDAR A GARANTIR QUE SEU FUTURO SEJA O NÚMERO 3 E NÃO O NÚMERO 1 OU O NÚMERO 2?

Tome uma atitude sobre as diretrizes de sobrevivência neste Guia. Certifique-se de atualizar sua mentalidade, conhecimento, coração, saúde, espiritualidade e habilidades. Você deve adotar e executar imediatamente novas estratégias de sucesso adaptadas a esses momentos únicos e difíceis. Por exemplo:

# #1

**MOSTRE** para seus funcionários e para a sua equipe e **PROVE** a eles que você está alimentando sua fé e deixando morrer de fome suas dúvidas / medos



# #2

**LEMBRE-SE:** Seu negócio funciona quando você trabalha para que você se torne um sucesso.

# #3

**LEMBRE-SE:** as pessoas veem melhor do que ouvem.



18


MANTENHA  
A CABEÇA  
ERGUIDA E  
O CORAÇÃO  
ABERTO

# LEMBRE-SE

**DE QUE A CHAVE PARA SUPERAR EMOCIONALMENTE ESSA SITUAÇÃO É AJUDAR OS OUTROS A SUPERÁ-LA ATRAVÉS DO SEU EXEMPLO.**



**CONTINUE  
FAZENDO O QUE  
VOCÊ SABE!**



**A GRANDE LIDERANÇA EM  
TEMPOS DE CRISE TEM MAIS A  
VER COM SUBTRAÇÃO DO QUE  
COM ADIÇÃO.**

- Faça menos para conseguir mais. Mantenha-se focado nos poucos e mais importantes projetos que ajudarão a sua empresa a prosperar.
- Delegue, descarte ou adie qualquer projeto que não seja o mais essencial.



**CADA UM DE NÓS TEM A OPORTUNIDADE DE LIDERAR OS OUTROS, SENDO CLARO, HONESTO E EMPÁTICO AO AJUDAR OS OUTROS A SE ADAPTAREM A ESSA CRISE.**





**FIQUE CALMO,  
FIQUE SEGURO E  
COMUNIQUE-SE BEM.**

## **MANTER-SE FORTE. LIDERAR BEM.**

Se você é um empreendedor, já recebeu tudo o que precisa. A própria natureza de um empreendedor é criar novos pontos positivos, onde todos os pontos positivos foram retirados. Você está destinado a pegar recursos esgotados e criar novos.



# LEMBRE-SE:



**QUALQUER UM PODE LIDERAR QUANDO  
OS TEMPOS SÃO BONS.**

**OS GRANDES LÍDERES LIDERAM  
QUANDO AS COISAS DESMORONAM.**

Mantenha a cabeça erguida e o coração aberto e lembre-se de ser gentil.



**ESTAMOS  
JUNTOS NESSA.**

**NOVAMENTE,  
SAIBA QUE VOCÊ  
É CHAMADO,  
APRECIADO É  
AMADO!**

10

**BOAS  
NOVAS**

É absolutamente normal sentir-se oprimido por todas as notícias negativas.

**Estou preocupado?** Sim, especialmente por aqueles que não estão sendo proativos com suas finanças, com sua saúde e não estão aprendendo novas habilidades.



- ▶ É hora de continuar sendo inteligente e se auto isolar.
- ▶ Viver saudável e rico em todas as áreas da sua vida.
- ▶ Saber onde você está financeiramente, economizar seu dinheiro e aprender novas habilidades on-line.
- ▶ Também é hora de se conectar emocionalmente com todos que você conhece. Agora mais do que nunca.
- ▶ Também é extremamente importante que você lembre-se disso: Há muitas boas notícias por aí. Basta pesquisar no Google ou Bing: “Boas notícias sobre a pandemia de coronavírus”



Aqui está o que você encontrará:

- Nós sabemos como diminuir a propagação
- Mais e mais países estão contendo a propagação
- As crianças parecem ser infectadas com menos frequência e têm uma forma mais branda da doença
- A maioria das pessoas com COVID-19 se recupera
- O número de novos casos está caindo de onde o surto começou
- Cientistas de todo o mundo estão procurando uma vacina contra o coronavírus

[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

Houve muitos desenvolvimentos positivos que oferecem esperança e prova de que vamos sobreviver a essa experiência e passar por ela mais fortes do que nunca.

É isso que você precisa lembrar e compartilhar com todos que você conhece!

Tranquilize sua equipe de que o mar agitado dará lugar a águas calmas. E se as medidas corretas forem feitas agora, sua vida e seus negócios crescerão ainda melhor do que antes.



20

PODE  
VIR



Em todo o mundo, pessoas como você estão se preparando para enfrentar esse desafio.

**TEMOS AS PESSOAS MAIS INTELIGENTES E ATENCIOSAS DO MUNDO TRABALHANDO NESTA DOENÇA E HÁ DESENVOLVIMENTOS INCRÍVEIS ACONTECENDO TODOS OS DIAS.**

[www.cnet.com](http://www.cnet.com)

# PODE VIR CORONAVÍRUS! VOCÊ IRÁ CAIR!

Sua família já passou por momentos difíceis antes e superará isso mantendo-se fiel à sua convicção de agregar valor e honestidade o tempo todo.



**OBRIGADO POR LER E  
COMPARTILHAR ESTE  
GUIA DE SOBREVIVÊNCIA  
À MEDIDA QUE  
ENFRENTAMOS ESSE  
DESAFIO.**

**ESPERO QUE VOCÊ  
PERMANEÇA SAUDÁVEL  
E SEGURO.**

**OBRIGADO! DEUS ABENÇOE!  
MICHAEL**

# SOBRE O AUTOR



Michael "Hutch" Hutchison é um líder respeitado globalmente

Os livros do autor, como *O Domínio da Fala*, ***Stop It!*** e *Profiles In Persistence*, estão publicados em vários idiomas.

## TONY ROBBINS

autor de best-sellers,  
empresário e filantropo. #1  
estrategista de vida e negócios.

*“Michael Hutchison sempre se mantém com um alto padrão. Sinto-me abençoado pelo nosso relacionamento.”*

## BOB PROCTOR

Autor, *Você Nasceu Rico*,  
Estrela do filme *O Segredo*.

*“O sucesso que obtive foi o resultado de seguir os conselhos de pessoas brilhantes. Siga os conselhos deste líder excepcional e seu sucesso será garantido.”*

Para mais informações sobre o trabalho de Michael, visite:  
<https://michaelhutchison.com>

**SOS!**  
UM GUIA DE SOBREVIVÊNCIA  
PARA PROSPERAR  
EM TEMPOS TURBULENTOS  
MICHAEL HUTCHISON



**COMPARTILHE COM UM AMIGO**

