

Elogios a

SEM LIMITES

“Embora muitos autores afirmem ensinar alguma habilidade incrível, nenhuma é tão poderosa quanto aprender a aprender. É o superpoder do qual se desenvolvem todos os outros... Vi com meus próprios olhos o que pode ser feito usando a tríade deste livro, de motivação, mentalidade e método. Leia e aplique o que aprender. Você se surpreenderá.”

— **ERIC SCHURENBERG**, CEO da *Fast Company & Inc.*

“Minha pesquisa sobre o mal de Alzheimer enfatiza a importância de não apenas proteger o seu cérebro de lesões, mas também de se desafiar por meio do aprendizado contínuo. Jim Kwik deu palestras para a equipe, os cuidadores e os pacientes do *Cleveland Clinic Lou Ruvo Center for Brain Health*, deixando uma ótima impressão; ele é especialista em condicionamento do cérebro e aprendizado acelerado.”

— **JEFFREY L. CUMMINGS**, diretor-fundador do *Cleveland Clinic Lou Ruvo Center for Brain Health*; diretor do *Center for Neurodegeneration and Translational Neuroscience*; professor e vice-diretor de Pesquisa do Departamento de Saúde do Cérebro da Universidade de Nevada–Las Vegas (UNLV)

“Enquanto eu capacito mulheres para questões financeiras, Jim Kwik capacita pessoas a assumirem as rédeas do próprio aprendizado. Nossa mente é o maior patrimônio de construção de riqueza. Ao ler *Sem Limites*, você não só ficará mais inteligente, mas alcançará coisas que nunca pensou serem possíveis.”

— **NICOLE LAPIN**, âncora de telejornal, especialista financeira e autora de *Rich Bitch*; *Boss Bitch*; e *Becoming Super Woman*, best-sellers número 1 do *New York Times*

“Ao longo da história, guerreiros se preparam e se concentram. Eles são implacáveis. Jim Kwik ajuda você a dominar o seu cérebro e enfrentar as forças da distração e do pensamento negativo. *Sem Limites* é leitura obrigatória para uma mente incansável.”

— **GERARD BUTLER**, premiado ator e produtor

“Enquanto eu estava na GE, Jim Kwik treinou nossa equipe executiva e deu palestras em muitas das nossas reuniões corporativas, deixando excelente impressão. Ele é um especialista de renome mundial em fornecer o treinamento e as ferramentas necessárias para que as equipes de alto impacto elevem o nível de sua organização.”

— **BETH COMSTOCK**, ex-diretora de marketing e vice-presidente da General Electric, e autora do best-seller *Imagine It Forward*

“*Sem Limites* é uma inspiradora jornada de exploração de nossos dons humanos inatos e um conjunto de ferramentas para aproveitá-los ao máximo.”

— **SIR KEN ROBINSON**, educador e autor best-seller do *New York Times*

“Guardo cada palavra que sai da boca de Jim Kwik. Ele tem uma capacidade poderosa de ajudar as pessoas a desbloquearem habilidades que elas nem sabiam que tinham.”

— **TOM BILYEU**, CEO da Impact Theory e cofundador da Quest Nutrition

“*Sem Limites* é a companhia perfeita para quem deseja incitar uma mudança significativa. Neste livro, Jim mostrará a você como libertar sua mente, sua motivação e sua vida.”

— **LISA NICHOLS**, palestrante, CEO e autora de *No Matter What!*,
best-seller do *New York Times*

“Ao fazer progressos, devemos enfrentar o ceticismo e o pensamento convencional profundamente enraizado em muitos de nós. *Sem Limites* ensina como desmascarar as sete mentiras de aprendizado que impedem você de se tornar um verdadeiro gênio. O seu cérebro não será o mesmo após ler este livro!”

— **NICK ORTNER**, autor de *The Tapping Solution* e *The Tapping Solution for Manifesting Your Greatest Self*, best-sellers do *New York Times*

“Em *Sem Limites*, Jim Kwik compartilha métodos para desbloquear o seu potencial. Ele o guia, passo a passo, para se tornar a pessoa que você deseja ser, com hábitos simples de criar para aprimorar o cérebro e aprender.”

— **BJ FOGG**, fundador do *Behavior Design Lab* da Universidade Stanford e
autor de *Micro-hábitos*, best-seller do *New York Times*

“Jim Kwik é uma espécie de ‘personal trainer’ do seu cérebro. Ele treinou a minha equipe em estratégias de aprendizado acelerado para ajudá-la a apurar o foco, a produtividade e o desempenho mental. Sempre acreditei que primeiro você vence em sua mente e depois entra em campo, e não o contrário. Leia este livro, não há limites.”

— **ALEX RODRIGUEZ**, ex-jogador de beisebol 3 vezes eleito MVP da
temporada, e 14 vezes eleito all-star, campeão da liga norte-americana e
CEO da *A-Rod Corp*

“A transformação começa com a preparação da sua mente para a mudança. Ao terminar a leitura de *Sem Limites*, você acreditará em seu potencial inexplorado. Novos níveis de sucesso são possíveis e realizáveis quando você tem Jim Kwik como guia.”

— **JACK CANFIELD**, premiado palestrante, cocriador da série
Histórias para Aquecer o Coração e autor de *Os Princípios do Sucesso*,
best-seller do *New York Times*

“A memória é crucial para a felicidade, como explicou brilhantemente Jim Kwik em um de seus mais populares podcasts. Em seu livro, *Sem Limites*, ele o desafiará a fazer coisas realmente malucas, mas juro que você treinará sua mente para vencer no dia a dia e viver da melhor forma possível. O melhor de tudo? Você perceberá que só precisa de você.”

— **JEANNIE MAI**, artista e produtora premiada com o Emmy e o NAACP
Image Awards, e coapresentadora de *The Real*

“Da mesma forma que ajudo estudantes e adultos a superarem seus medos com relação aos números e à aritmética, Jim Kwik ajuda as pessoas a superarem as crenças que limitam o aprendizado. *Sem Limites* contém métodos práticos e comprovados de leitura dinâmica, estudo e memorização com os quais todos podemos contar!”

— **SCOTT FLANSBURG**, conhecido como The Human Calculator®, recordista do Guinness, fundador do National Counting Bee e autor do best-seller *Math Magic*

“Se você pensa que não consegue ler mais rápido, lembrar de mais coisas ou se libertar de algo que o impede de avançar, este livro é para você. Ele vai mudar sua mentalidade, motivá-lo e ajudá-lo a alcançar o que você jamais imaginou ser possível.”

— **DAVE ASPREY**, CEO, fundador da Bulletproof 360, Inc. e autor de *Super Human*, best-seller do *New York Times*

“O sono tem um impacto enorme na saúde do cérebro, assim como treinar sua mente para a memorização, o aprendizado contínuo e combater pensamentos negativos. *Sem Limites* lhe dá as ferramentas para uma saúde cognitiva duradoura. Só as dez recomendações compartilhadas por Jim para gerar energia cerebral ilimitada já valem o preço do livro.”

— **MICHAEL J. BREUS**, psicólogo clínico, diplomado pela *American Board of Sleep Medicine*, membro da *American Academy of Sleep Medicine* e autor do best-seller *O Poder do Quando*

“O objetivo do *USC Performance Science Institute* é ajudar estudantes, empreendedores e organizações a competirem e se destacarem por meio de práticas aplicadas, baseadas na ciência. O seminário de Jim Kwik na USC estava entre os mais valorizados e bem cotados. Suas estratégias de aprendizado acelerado são comprovadas e poderosas. *Sem Limites* é uma leitura essencial para quem quiser desafiar os limites do seu desempenho mental.”

— **DAVID BELASCO**, cofundador do *USC Performance Science Institute*, diretor-executivo do *Lloyd Greif Center for Entrepreneurial Studies* e professor adjunto de empreendedorismo

“Quando se trata de aprender rápido e manter sua mente forte, Jim Kwik é o cara. Leia *Sem Limites* para ter um cérebro melhor. Salve o cérebro!”

— **STEVE AOKI**, artista, músico, DJ, produtor musical, duas vezes indicado ao *Grammy*, empreendedor, fundador da *Aoki Foundation* para a ciência e pesquisas do cérebro, e autor de *Blue*

“Nossa organização capacita as pessoas a mudarem o mundo. Engajar 4,5 milhões de agentes de mudança requer foco, disciplina e raciocínio rápido. O modelo de três vertentes de Jim Kwik em *Sem Limites* ajudou nossa equipe a aprimorar a mente para melhor resolver os problemas difíceis e criar maior impacto social.”

— **MARC KIELBURGER**, cofundador do We Movement, ativista humanitário e dos direitos das crianças, colunista e autor de *Me to We*, best-seller do *New York Times*

“A mudança exponencial requer ferramentas mentais que ampliam a criatividade, o aprendizado rápido, o pensamento global e o otimismo. *Sem Limites* é uma leitura essencial para quem quer expandir o potencial da mente e ir além do que se acredita ser possível.”

— **PETER H. DIAMANDIS**, presidente e fundador da XPRIZE Foundation, cofundador e presidente da Singularity University e autor de *Abundância*, best-seller do *New York Times*

“Cuidar de nosso cérebro é parte essencial da saúde e do bem-estar. *Sem Limites* lhe dá o poder para treinar e otimizar sua mente para que você possa alcançar todo o seu potencial.”

— **MAIA E ALEX SHIBUTANI**, duas vezes medalhistas de patinação artística nos Jogos Olímpicos de Inverno de 2018, três vezes medalhistas mundiais, bicampeões norte-americanos e autores da série *Kudo Kids*

“O método de Jim Kwik de aprendizado, memorização e pensamento é muito empoderador. Produzir uma quantidade recorde de conteúdo, globalmente, requer atenção incrível aos detalhes. Graças aos ensinamentos de Jim, nossos apresentadores estão pensando melhor, lembrando-se mais e priorizando a saúde do cérebro, o que contribui tanto para o nosso sucesso quanto para o deles. Este livro é uma leitura obrigatória!”

— **MARIA MENOUNOS**, apresentadora do podcast *Better Together with Maria*, CEO do *@afterbuzztv*, jornalista ganhadora do Emmy e autora de *The EveryGirl's Guide to Diet and Fitness*, best-seller do *New York Times*

“Como dou muita ênfase a exercitar o cérebro e não só o corpo, achei o trabalho de Jim Kwik muito empoderador. *Sem Limites* o levará a lugares incríveis, que você nunca imaginou.”

— **NOVAK DJOKOVIC**, tenista vencedor de 23 títulos de Grand Slam na categoria simples

“Minha pesquisa sobre o mal de Alzheimer me ensinou que devemos nos esforçar de forma contínua para inventar novas maneiras de usar o nosso cérebro. *Sem Limites* é uma revelação sobre aprender a aprender. Você descobrirá novas possibilidades de desafiar sua mente e viver da melhor forma possível.”

— **RUDOLPH E. TANZI**, professor de Neurologia na Universidade Harvard, diretor da Unidade de Pesquisa em Genética e Envelhecimento do Hospital Geral de Massachusetts e autor de *Supercérebro*, best-seller do *New York Times*

“Atingir suas metas na vida é um jogo tanto mental quanto físico. Você quer aumentar suas habilidades e melhorar seu foco? *Sem Limites* é para você! Jim Kwik é seu treinador.”

— **APOLO ANTON OHNO**, oito vezes medalhista na patinação de velocidade em pista curta nos Jogos Olímpicos de Inverno, palestrante e autor de *Zero Regrets*, best-seller do *New York Times*

“Quando era garota, sonhava em viajar para o espaço. Sonhar grande é algo que me encanta ensinar para outras pessoas, especialmente aos jovens de hoje. Jim compartilha essa mesma visão, de que nada pode impedi-lo quando você percebe o seu potencial ilimitado. *Sem Limites* não apenas o deixará mais inteligente, mas o ajudará a sonhar grande.”

— **ANOUSHEH ANSARI**, CEO da XPRIZE Foundation, primeira mulher turista espacial da história e primeira embaixadora espacial

“Jim Kwik é o treinador da elite mundial quando o assunto é o cérebro. Em *Sem Limites*, ele abre um caminho para uma transformação que fortalece sua capacidade mental, faz você pensar mais rápido e lhe deixa mais inteligente do que quando começou.”

— **TRACY ANDERSON**, CEO, pioneira no mercado fitness e autora do livro *A Dieta dos 30 dias*

“Quando meu filho sofreu uma lesão cerebral traumática com risco de vida, aprendi que a forma de pensar é tudo. Em *Sem Limites*, Jim Kwik compartilha a mentalidade e os métodos essenciais para prosperar em um mundo de mudanças. Mesmo quando as probabilidades parecem estar contra você, este livro mostra que tudo é possível.”

— **JJ VIRGIN**, celebridade da nutrição e especialista no mercado fitness, autora de *The Virgin Diet*, best-seller do *New York Times*

“Quando você se conecta ao seu verdadeiro eu, algo mágico acontece. Ajudo pessoas a se expressarem por meio do movimento e da dança. *Sem Limites*, de Jim Kwik, explora a mesma fonte de crença de que tudo é possível.”

— **JULIANNE HOUGH**, dançarina, atriz e cantora vencedora do Emmy, criadora da plataforma KINRGY

“Na vida e na competição, os melhores permanecem pacientes, consistentes e implacáveis. *Sem Limites*, de Jim Kwik, o ajudará a alcançar uma nova mentalidade — que o ajudará a atingir os seus sonhos.”

— **DEREK HOUGH**, duas vezes ganhador do Emmy, hexacampeão do *Dancing with the Stars* e autor de *Taking the Lead*, best-seller do *New York Times*

“Jim Kwik é especialista em obter resistência mental e clareza de foco. *Sem Limites* lhe dará resultados sustentáveis em tudo o que você busca.”

— **MIKE BRYAN**, tenista e maior vencedor de títulos de duplas na história

“Sabemos muito bem a importância do alimento como combustível para um cérebro saudável. O que você faz para aprimorar suas habilidades cognitivas também é importante. Em *Sem Limites*, Jim Kwik ensina as estratégias de mentalidade e meta-aprendizado, que ajudam a atingir níveis geniais.”

— **MAX LUGAVERE**, apresentador do podcast *Genius Life* e autor de *Genius Foods*, best-seller do *New York Times*

“Trabalhei com super-heróis na tela durante toda a minha carreira e posso dizer que a capacidade de Jim de melhorar seu aprendizado e sua vida é um dos maiores superpoderes do mundo. *Sem Limites* é para qualquer pessoa ou organização que busca obter produtividade e performance mentais excepcionais.”

— **JIM GIANOPULOS**, presidente e CEO da *Paramount Pictures*

“Existe toda uma ciência por trás da aptidão cerebral, do aprimoramento da memória e da acuidade mental. E Jim Kwik é o melhor guia. Este livro é leitura obrigatória a qualquer um que deseja maximizar seu potencial cognitivo e sua habilidade de aprendizado.”

— **LISA MOSCONI**, diretora do Women’s Brain Initiative e diretora associada da Alzheimer’s Prevention Clinic na Weill Cornell Medical College, professora adjunta de neurociência em neurologia e radiologia e autora do livro *The XX Brain*

“Não há pílula da genialidade, mas Jim lhe oferece o processo de libertar o melhor do seu cérebro e trazer um futuro mais brilhante.”

Do prefácio de **MARK HYMAN**, chefe de estratégia e inovação do Cleveland Clinic Center for Functional Medicine e autor de catorze best-sellers do *New York Times*

“Jim Kwik é simplesmente sensacional. Em meu livro *Use Seu Cérebro para Mudar Sua Idade*, escrevi um capítulo inteiro sobre ele, porque uma das estratégias para reverter o envelhecimento cerebral e prevenir o Alzheimer é trabalhar o seu cérebro. E não há nada em que eu acredite mais do que em Jim Kwik e seus programas para otimizar a função cerebral.”

— **DR. DANIEL AMEN**, físico, psiquiatra duplamente certificado e autor de dez best-sellers do *New York Times*

“Tenho plena consciência do quão importante é manter sua mente e memória afiadas. As ferramentas e técnicas de Jim Kwik em *Sem Limites* são as melhores amigas do seu cérebro.”

— **MARIA SHRIVER**, jornalista ganhadora do Emmy, fundadora do *Women’s Alzheimer’s Movement* e autora de *I’ve Been Thinking*, best-seller do *New York Times*

“Como uma pessoa que buscou conhecimento por toda a vida, entendo perfeitamente o que Jim Kwik ensina em *Sem Limites*. Quando você aprende a aprender, tudo é possível. E Jim é o melhor do mundo em mostrar a você como.”

— **QUINCY JONES**, produtor musical, vencedor do *Grammy Living Legend Award* e autor de *Q*, best-seller do *New York Times*

“Quero agradecer ao meu amigo Jim Kwik por todo o seu apoio ao compromisso da Fundação Stan Lee com a alfabetização e a educação. Acredito que há um super-herói em cada um de nós e, no Kwik Learning, você descobrirá como libertar seus superpoderes.”

— **STAN LEE**, presidente emérito da Marvel

“Jim Kwik é, de longe, o melhor treinador de memorização do mundo. Nosso programa Mindvalley, em parceria com Jim, se tornou o número 1 do mundo e, em um estudo com quase mil estudantes, o aumento médio na velocidade de leitura foi de incríveis 170% usando apenas lições de dez minutos ao dia, durante sete dias.”

— **VISHEN LAKHIANI**, fundador e CEO do Mindvalley e autor de *O Código da Mente Extraordinária*, best-seller do *New York Times*

“Jim Kwik tem a habilidade de expandir sua mente e acender sua genialidade interior. Como diz minha música *Unwritten*, sua vida é sua história. *Sem Limites* o ajudará a escrever a sua, com novas possibilidades.”

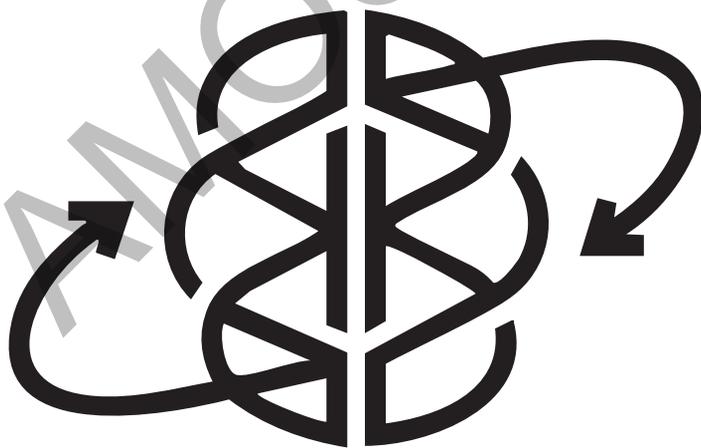
— **NATASHA BEDINGFIELD**, cantora e compositora indicada ao Grammy

BEST-SELLER DO *NEW YORK TIMES*

SEM LIMITES

APRIMORE SEU CÉREBRO, APRENDA MAIS RÁPIDO
E DESCUBRA UMA VIDA EXCEPCIONAL

EDIÇÃO AMPLIADA



JIM KWIK



ALTA LIFE
EDITORA

Sem Limites

Copyright © 2024 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

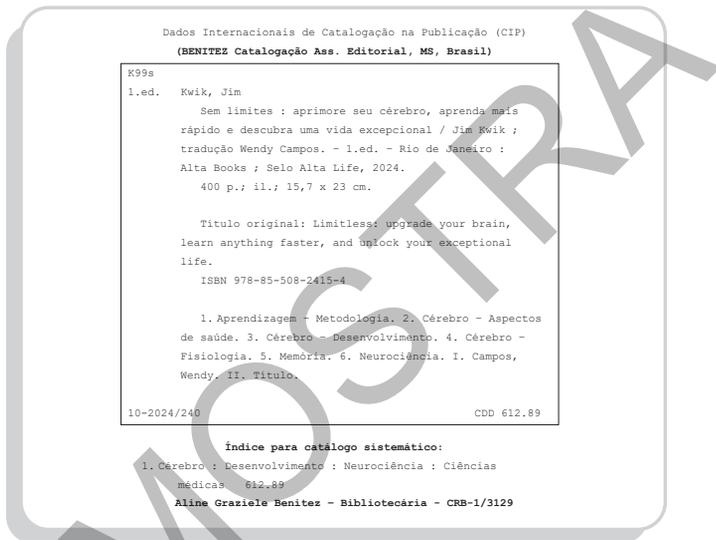
Copyright ©2023 Jim Kwik.

ISBN: 978-85-508-2415-4

Alta Life é uma Editora do Grupo Editorial Alta Books.

Translated from original *Limitless* © 2023 by Jim Kwik. ISBN 978-1-4019-6871-1. This translation is published and sold by Hay House, Inc., the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, Copyright © 2024 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2024 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.



Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Grupo Editorial Alta Books

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Gorki Starlin

Vendas Governamentais: Cristiane Mutüs

Gerência Comercial: Claudio Lima

Produtor Editorial: Thiê Alves

Copidesque com Tradução: Wendy Campos

Revisão: Ana Gabriela Dutra

Diagramação: Diego Santos



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br

Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br



*Para meus leitores e alunos, e aos heróis sem limites dentro de
você. Obrigado pelo seu tempo e confiança.
Este aqui é para você.*

AMOSTRA

AMCOUTRA



SUMÁRIO

<i>Prefácio da edição ampliada</i>	xiii	
<i>Prefácio</i>	xv	
<i>Introdução</i>	xxi	
Parte I	LIBERTE A SUA MENTE	1
<i>Capítulo 1:</i>	Tornando-se Sem Limites	3
<i>Capítulo 2:</i>	Por que Isso Importa Agora	21
<i>Capítulo 3:</i>	Seu Cérebro Sem Limites	33
<i>Capítulo 4:</i>	Como Ler e Se Lembrar Deste (e de Qualquer) Livro	47
Parte II	MENTALIDADE SEM LIMITES: O Quê	65
<i>Capítulo 5:</i>	O Feitiço do Sistema de Crenças	69
<i>Capítulo 6:</i>	As 7 Mentiras da Aprendizagem	87
Parte III	MOTIVAÇÃO SEM LIMITES: O Porquê	105
<i>Capítulo 7:</i>	Propósito	109
<i>Capítulo 8:</i>	Energia	125
<i>Capítulo 9:</i>	Pequenos Passos Simples	145
<i>Capítulo 10:</i>	Fluxo	165
Parte IV	MÉTODOS SEM LIMITES: O Como	175
<i>Capítulo 11:</i>	Foco	179
<i>Capítulo 12:</i>	Estudo	187
<i>Capítulo 13:</i>	Memória	203
<i>Capítulo 14:</i>	Leitura Dinâmica	225
<i>Capítulo 15:</i>	Pensamento	241
Parte V	MOMENTUM SEM LIMITES: O Quando	261
<i>Capítulo 16:</i>	Sem Limites no Trabalho	265
<i>Capítulo 17:</i>	Entendendo Seu Animal Cerebral	281
<i>Capítulo 18:</i>	Nutrição Cerebral	303
<i>Capítulo 19:</i>	Como a Inteligência Artificial Pode Aumentar a Inteligência Humana	319
<i>Posfácio</i>		335
<i>Programa Inicial Rápido de 13 Dias</i>		338
<i>Sugestões de Leitura</i>		348
<i>Agradecimentos</i>		351
<i>Sobre o Autor</i>		355
<i>Notas</i>		357
<i>Índice</i>		370

AMOSTRA



PREFÁCIO DA EDIÇÃO AMPLIADA

A primeira edição de *Sem Limites* foi publicada no tumultuado mês de abril de 2020. O mundo foi lançado em um período de desafios sem precedentes. Ainda assim, em meio ao caos, a resposta ao livro original superou meus sonhos mais loucos. Tornou-se um best-seller do *New York Times*, foi traduzido para uma infinidade de idiomas e conquistou leitores de inúmeros países. Testemunhar essa acolhida mundial e ouvir as histórias transformadoras durante uma crise global foi tanto reconfortante quanto um exercício de humildade.

Uma história que me emocionou muito foi a de Jane, que, apesar de recursos financeiros muito limitados, retomou sua educação e foi a primeira de sua família a obter um diploma universitário, o que lhe possibilitou se aventurar em uma carreira que ela acreditava estar além de seu alcance. A jornada de Jane é um testemunho convincente do potencial inerente em todos nós.

Até o momento em que escrevo, a primeira edição acumulou mais de 33 mil avaliações de leitores na Amazon e no Goodreads. Com uma carreira dedicada a promover o poder transformador da leitura, estou muito ciente do potencial de mudança de vida que os livros podem ter. Mesmo assim, estou impressionado com a multiplicidade de histórias impactantes que encontrei. Como a de Ryan, que, aos 50 anos, desenvolveu uma sede insaciável de aprendizado pela primeira vez em sua vida, e a de Sandra, uma doutora em física e estudante universitária de primeira geração que confessou: “Eu me sinto realizada de muitas maneiras, mas sinto que só desenvolvi uma confiança recentemente, e *Sem Limites* foi a chave que desbloqueou meu potencial em áreas que eu não acreditava serem possíveis.”

Nos anos seguintes, à medida que o mundo começou a se reestruturar e evoluir, certas mudanças se consolidaram em nossa vida, especialmente no âmbito profissional. Reconhecendo esse movimento, adicionei um novo capítulo, “Sem Limites no Trabalho”. Ele oferece as ferramentas mentais necessárias para se adaptar e prosperar, quer você esteja trabalhando em regime