

**JOE HART E
MICHAEL CROM**

ASSUMA O COMANDO

**ENCONTRE SUA FORÇA INTERIOR,
CONSTRUA RELACIONAMENTOS DURADOUROS
E VIVA A VIDA QUE VOCÊ QUER**

AMOSTRA

**JOE HART E
MICHAEL CROM**

ASSUMA O COMANDO

**ENCONTRE SUA FORÇA INTERIOR,
CONSTRUA RELACIONAMENTOS DURADOUROS
E VIVA A VIDA QUE VOCÊ QUER**



ACTUAL

Rio de Janeiro - 2025

Assuma o Comando

Copyright © 2025 Actual.

Actual é um selo da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books (STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA).

Copyright © 2023 by Dale Carnegie & Associates, Inc.

ISBN: 978-65-83400-04-8

Translated from original *Take Command*. Copyright © 2023 by Dale Carnegie & Associates, Inc. ISBN 9781982190101. This translation is Published by arrangement with the original publisher by Simon & Schuster, LLC., the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Almedina Brarsil Ltda, Copyright © 2025 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(BRITISH Catalogação Ass. Editorial, MS, Brasil)

R325a
1.ed. Hart, Joe
Assuma o comando : encontre sua força interior, construa relacionamentos duradouros e viva a vida que você quer / Joe Hart, Michael Crom ; tradução Roger Trimer. - 1.ed. - Rio de Janeiro : Actual, 2025.
288 p. : 15,7 x 23 cm.
Título original: Take command.
ISBN 978-65-83400-04-8
1. Autoconhecimento - Aspectos psicológicos.
2. Carreira profissional - Desenvolvimento.
3. Inteligência emocional. 5. Mentalidade positiva. 6. Planejamento e controle. I. Crom, Michael. II. Trimer, Roger. III. Título.
03-2025/215 CDD 158

Índice para catálogo sistemático:
1. Autoconhecimento : Desenvolvimento - Psicologia 158
Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

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: Marco Pace

Vendas Governamentais: Cristiane Mutus

Gerência Comercial: Claudio Lima

Produtora Editorial: Andreza Moraes

Tradução: Roger Trimer

Copidesque: Ludimila Gonçalves

Revisão: Merit Educacional

Diagramação: Merit Educacional

Capa: Beatriz Frohe


ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL

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

Ouidoria: ouidoria@altabooks.com.br



SUMÁRIO

PARTE I: ASSUMINDO O COMANDO DE SEUS PENSAMENTOS E EMOÇÕES	13
1. ESCOLHA SEUS PENSAMENTOS	15
2. CONDICIONE SUA MENTE PARA O SUCESSO	35
3. TRABALHE COM SUAS EMOÇÕES	49
4. CONSTRUA SUA CONFIANÇA	63
5. ACOLHA A MUDANÇA	79
6. SUPERE O ARREPENDIMENTO	91
7. LIDE COM O ESTRESSE	105
8. CONSTRUA RESILIÊNCIA E CORAGEM	121
PARTE II: ASSUMINDO O COMANDO DE SEUS RELACIONAMENTOS	135
9. FIQUE CONECTADO	137
10. CRIE CONFIANÇA	153
11. ABANDONE A CRÍTICA	171
12. LIDE COM PESSOAS DIFÍCEIS	185
13. VEJA AS COISAS DO PONTO DE VISTA DE OUTRA PESSOA	199
PARTE III: ASSUMINDO O COMANDO DE SEU FUTURO	209
14. VIVA UMA VIDA COM PROPÓSITO	211
15. DESENVOLVA UMA VISÃO PARA A VIDA	227
16. CONSTRUA SUA COMUNIDADE	245
17. FAÇA DIFERENÇA NO MUNDO	259
CONCLUSÃO	271
NOTAS	279

AMOSTRA

PREFÁCIO

Quem o impactou profundamente e o ajudou a despertar o melhor em você? Talvez seu pai ou sua mãe, um amigo ou colega de trabalho. Talvez tenha sido uma celebridade, um herói esportivo ou líder que o inspirou a realizar grandes coisas. Para meu coautor, Michael Crom, e para mim, uma das pessoas mais influentes em nossas vidas foi alguém que nunca conhecemos: Dale Carnegie, autor de *Como fazer amigos e influenciar pessoas* e *Como evitar preocupações e começar a viver* e criador do mundialmente famoso Dale Carnegie Course.

Lembro-me de meu pai falando sobre Dale quando eu era adolescente. Meu pai tinha um pequeno escritório perto de nossa cozinha, e ele me fez sentar um dia para o que parecia ser uma conversa séria. “Joey”, ele disse, “viver significa crescimento pessoal e construção de relacionamentos sólidos. Este livro pode ajudá-lo assim como me ajudou”. Ele me entregou uma cópia bastante desgastada de *Como fazer amigos*. Conforme folheava as páginas desgastadas, percebi que meu pai era um exemplo vivo dos princípios daquele livro. Para onde quer que fôssemos, meu pai cumprimentava as pessoas com um amplo sorriso e chamava-as pelo nome. Ele realmente se importava com as pessoas que encontrava.

Muitos anos depois, quando era um jovem advogado, decidi fazer um Dale Carnegie Course. Mal sabia eu como esse programa mudaria a direção da minha vida. Inspirado pelo que aprendi e cheio de confiança e visão renovadas, deixei a prática da advocacia, entrei no mundo dos negócios e depois comecei uma empresa de e-learning. A Dale Carnegie Training tornou-se meu primeiro cliente. Minha empresa e eu passamos anos desenvolvendo programas online para reforçar o que os participantes e formandos aprendiam em sala de aula. Ao

construir e vender minha primeira empresa, sobrevivendo a desafios assustadores, e ajudando a iniciar uma segunda empresa, as ideias de Dale foram inestimáveis para mim. Seus princípios me ajudaram a ser um pai, marido, amigo e líder mais atencioso, carinhoso e solidário. Atribuo muito do que conquistei a Dale e sua sabedoria. Hoje, tenho o privilégio e a honra de atuar como presidente e CEO da empresa de Dale, a Dale Carnegie Training — uma empresa de treinamento pessoal e profissional com 200 operações em 86 países, que se esforça para ajudar pessoas e equipes a desbloquear sua grandeza e a atuar no seu mais alto potencial.

A história de Michael é um pouco diferente, já que ele é neto de Dale. Sua infância foi alegre, crescendo em uma família que não apenas vivia os princípios de Dale nos negócios, mas também os aplicava nos relacionamentos familiares. O pai de Michael, Ollie, ingressou na empresa de Dale quando jovem, trabalhando como treinador de campo, e acabou se tornando o CEO da organização.

“Eu admirava meu pai e sempre quis seguir seus passos, mas na época eu era terrivelmente introvertido. Eu era tímido, modesto e me sentia desconfortável perto de outras pessoas. Na adolescência, nunca me imaginei um treinador ou líder como meu pai tinha sido. Mas então fiz o Curso Dale Carnegie aos 15 anos, e tudo mudou. De repente, eu tinha novas ferramentas que me ajudavam a ser corajoso e confiante. Era como começar uma nova fase da minha vida.” Michael ingressou na Dale Carnegie um ano após se formar na faculdade. Ele trabalhou como assistente de expedição, desenvolvedor de software, designer instrucional, até passar para cargos de vendas e gerenciamento nos Estados Unidos inteiros. “Eu adorava ajudar os clientes a desenvolver habilidades e ferramentas que mudavam suas vidas para melhor, assim como os programas tinham mudado a minha vida.” Michael acabou por se tornar vice-presidente executivo e diretor de aprendizado da Dale Carnegie Training. Hoje, ele é ativo em sua igreja e comunidade, e serve em vários conselhos, incluindo o da Dale Carnegie. Embora seu papel mais importante seja como pai e marido, ele encontra grande significado e realização em ajudar os outros a realizarem seu potencial.

Quem foi Dale Carnegie?

Dale nasceu em uma fazenda no interior do Missouri, onde seus pais lutavam para sobreviver. Ano após ano, a família enfrentava infortúnios — enchentes que destruíam suas plantações, doenças que matavam seu gado e dívidas avassaladoras, que forçaram a família a vender a fazenda. Apesar desses desafios, a família de Dale era amorosa e unida. Seus pais, ansiosos para ajudar Dale e seu irmão, Clifton, a terem uma vida mais fácil, mudaram-se para que os meninos pudessem frequentar uma faculdade de pedagogia próxima. Foi lá que Dale descobriu sua paixão pela oratória ao participar de grupos de debates e similares. Por meio de muito trabalho, Dale fez seu nome. Depois da faculdade, decidiu tentar a sorte em vendas, sem sucesso no início, vendendo cursos por correspondência. Ele então passou a vender produtos de carne, em que se tornou o vendedor mais bem-sucedido do país. Em vez de ingressar na gerência, mudou-se para a cidade de Nova York para seguir seu sonho de se tornar ator. Sua carreira de ator não foi bem-sucedida, então ele experimentou vários empregos diferentes antes de encontrar seu verdadeiro propósito — o ensino.

Por meio do trabalho com seus alunos, Dale percebeu como nossos medos, dúvidas e preocupações podem nos atrasar na vida. Ele viu a oratória como uma chave para desbloquear o potencial das pessoas. Em 1912, ele criou o Dale Carnegie Course, originalmente para ajudar pessoas com medo de falar em público. Logo descobriu que falar em público também era uma maneira de ajudar as pessoas a desenvolverem suas habilidades de relacionamento, que eram um fator crítico para seu sucesso.

Dale escreveu *Como fazer amigos e influenciar pessoas* depois que um de seus alunos, um gerente de negócios da editora Simon & Schuster, o convenceu. Para grande surpresa e alegria de Dale, tornou-se um best-seller internacional quase instantâneo. Na verdade, foi um dos livros de não ficção mais vendidos do século XX, vendendo aproximadamente 60 milhões de cópias. Mais tarde, ele escreveu outro livro de grande sucesso, *Como evitar preocupações e começar a viver*. O sucesso desses livros e de seus programas permitiu a Dale começar a desenvolver a Dale Carnegie Training como uma organização global.

Os ensinamentos de Dale tornaram-se incrivelmente populares e, hoje,

mais de 110 anos depois, milhões de pessoas ao redor do mundo participaram de um dos programas de Dale, o que as ajudou a alcançar vidas mais ricas e plenas.

Por que escrevemos *Assuma o comando*

Michael e eu devemos muito a Dale por tudo o que aprendemos com ele. Acreditamos que quando as pessoas colocam em prática seus ensinamentos, podem alcançar crescimento pessoal, fortalecer seus relacionamentos e criar a vida que desejam. Somos apaixonados por ajudar as pessoas a acessarem essa sabedoria. Sabemos que quando usamos esses princípios, melhoramos nossas vidas, nossas famílias, nosso trabalho e nossas comunidades.

Se você nunca encontrou Dale Carnegie antes, pode ter a impressão de que essas filosofias, e tudo o que ele representava, se relacionam apenas com negócios. Embora muitas pessoas venham a nós porque foram matriculadas por suas empresas, logo percebem que não se trata apenas de trabalho — que cada princípio se aplica ao resto de nossas vidas também.

Sabemos que muitas pessoas mais jovens não estão familiarizadas com Dale. Embora a sabedoria de Dale seja atemporal, os mais jovens podem não se identificar com suas histórias do início do século XX. Embora os princípios de Dale apliquem-se agora tanto quanto há cem anos, o mundo em que vivemos é muito diferente. As gerações mais jovens da era moderna enfrentam desafios singulares. Viver em um mundo cada vez mais tecnologicamente conectado e, ainda assim, socialmente desconectado, não é fácil, e alguns dos conceitos aparentemente básicos sobre como viver uma boa vida foram perdidos. Acreditamos que as gerações de hoje precisam mais do que nunca dessas filosofias para viver.

Com isso em mente, Michael e eu nos propusemos a escrever *Assuma o comando* para tornar essa sabedoria ainda mais acessível a uma geração mais jovem. Viver uma vida bem direcionada e guiada por princípios nos impactou poderosa e positivamente, e esperamos que seja assim com você também. Entrevistamos centenas de pessoas inspiradoras de todo o mundo, e estamos empolgados para compartilhar suas histórias. Michael entrevistou pessoalmente quase cem pessoas que alcançaram feitos impressionantes antes dos 30 anos. Trabalhamos duro para incluir histórias diversas de indivíduos de diferentes idades, origens e expe-

riências. Essas pessoas podem inspirar todos nós a assumir o comando de nossas vidas e futuros.

Organizamos este livro em três partes. Pense nelas como três círculos concêntricos, com a Parte I como o círculo mais interno e a Parte III como o mais externo.

- **PARTE I: ASSUMINDO O COMANDO DE SEUS PENSAMENTOS E EMOÇÕES** — Vamos nos concentrar em como construir força interior através da compreensão de nossos pensamentos e emoções e desenvolver hábitos e práticas que nos ajudem a cultivar um mindset forte e otimista. Vamos falar sobre como lidar com o estresse, construir coragem e confiança, lidar com mudanças e superar arrependimentos.
- **PARTE II: ASSUMINDO O COMANDO DE SEUS RELACIONAMENTOS** — Aqui, vamos explorar nossas conexões com as pessoas de que gostamos ou com quem interagimos todos os dias — como estabelecer e restaurar a confiança, lidar com pessoas difíceis, manter relacionamentos fortes e ver do ponto de vista de outra pessoa.
- **PARTE III: ASSUMINDO O COMANDO DE SEU FUTURO** — Nessa seção, vamos falar sobre definir seus valores, perseguir seu propósito e criar uma perspectiva para sua vida. Vamos ouvir alguns dos jovens líderes mais incríveis e inspiradores do mundo todo sobre como eles perseguem seus sonhos e deixam um legado duradouro.

Este livro é um convite para você assumir o comando de seus pensamentos, emoções, relacionamentos e futuro. Se você simplesmente ler este livro e disser: “Foi interessante” ou “Gostei deste livro”, mas não fizer nada, então falhamos. Este livro não se chama *Aprenda* ou *Estude*. O livro se chama *Assuma o comando*, encorajando você a fazer algo. Praticar as ideias neste livro não é apenas uma busca intelectual. Para fazer isso funcionar, primeiro você precisa entender e depois agir, experimentar coisas novas e estar disposto a aprender com quaisquer erros que cometa. Nosso objetivo é equipá-lo com estratégias poderosas e inspirá-lo a viver uma vida direcionada.

Pense em cada princípio como uma ferramenta. Usamos ferramentas para fins específicos — você usa um martelo para martelar um prego, uma serra para cortar uma tábua e uma chave de fenda para apertar um parafuso. Você pode combinar esses conceitos de uma maneira que funcione para você. Quanto mais usarmos cada princípio, mais entenderemos como ele funciona e ficaremos melhores em usá-lo.

Dale disse que o conhecimento não é poder. O conhecimento aplicado é poder. Você pode saber todas as coisas certas para fazer e, ainda assim, se não as fizer, não obterá os benefícios que as acompanham. A realização geralmente está fora de nossa zona de conforto, não aconchegada dentro dela.

Quando as pessoas estão em seus leitos de morte falando sobre o que fariam diferente, muitas dizem: “Eu teria assumido mais riscos”, ou “Eu teria sido mais direcionado. Minha vida simplesmente passou por mim.” Se você quiser aproveitar ao máximo este livro, você o lerá, relerá e aplicará repetidamente. As estratégias que delineamos exigem atenção e aplicação contínuas. Nossa convicção é que, se você se concentrar nos pensamentos certos, trabalhar com suas emoções, tornar-se mais destemido e resiliente, desenvolver relacionamentos mais fortes e significativos e tiver a coragem de perseguir suas paixões, então estará preparado para assumir o comando de seu futuro e de sua vida.

Assim como Dale, Michael e eu acreditamos na ideia de “grandeza inerente”. Isso significa que não importa quem você seja, o que faça para viver, suas capacidades intelectuais, seu grupo socioeconômico ou qualquer outro fator que possa mencionar, você tem grandeza dentro de você. E, se você optar por desenvolver essa grandeza, não há como prever o que pode fazer, alcançar ou se tornar. Talvez, mais importante ainda, não há limite para a diferença que você pode fazer na vida de outras pessoas. A ideia de grandeza inerente é um pouco como a ponta de um iceberg — a ponta é apenas 10% do iceberg total. Há muito mais a ser descoberto sob a superfície. Conosco é igual quando desenvolvemos nossa crença em nós mesmos, aprendemos a tratar outras pessoas com dignidade e respeito e criamos uma visão para o que queremos alcançar na vida. Assumir o comando significa ver e desenvolver nossa grandeza inerente para que possamos viver a vida ao máximo. Desejamos isso para você no início de sua jornada.

PARTE I

ASSUMINDO O COMANDO DE SEUS PENSAMENTOS E EMOÇÕES

Começamos a assumir o comando de nossas vidas enfrentando nosso maior obstáculo potencial: nós mesmos. Com muita frequência, nós somos o problema. Duvidamos de nossas capacidades; permitimos que nos preocupemos desnecessariamente; evitamos riscos por medo; nos vemos como vítimas, em vez de pessoas que têm influência sobre seus próprios destinos. Todos esses pensamentos e emoções têm origem e existem em nossas mentes, assim como a capacidade de mudá-los. Mas como fazemos isso? Como formamos um mindset que nos fortaleça? Como aprendemos a gerenciar nossas emoções para que elas nos favoreçam em vez de nos sabotarem?

Nesta seção, começamos com nossos pensamentos e emoções — e como podemos controlá-los melhor. Embora isso possa parecer fácil, pode ser nosso maior desafio na vida. Sem a estrutura e as ferramentas corretas, podemos facilmente vagar de um pensamento ou emoção negativos para outro.

Embora a ciência moderna nos ajude a entender nossos padrões de pensamento e comportamentos emocionais, ainda não temos respostas claras. Teóricos evolucionistas, psicólogos renomados e filósofos têm opi-

niões diferentes sobre o que vem primeiro — pensamentos ou emoções — e como eles influenciam um ao outro. E para sermos honestos quando estamos no meio de uma discussão com um amigo e nossos pensamentos e emoções estão à solta, realmente importa em qual teoria acreditamos? Não. O que importa é aprendermos a trabalhar com nossos pensamentos e emoções e tomar decisões que nos movam em direção à vida que desejamos.

Começaremos a Parte I focando em nossos pensamentos, como eles nos afetam e como escolher os certos. Em seguida, vamos procurar rotinas que nos ajudem a construir um mindset forte. Depois, vamos nos voltar para nossas emoções e aprenderemos como processá-las para que não nos percamos nelas. Esses três primeiros capítulos formam o núcleo da Parte I. Se você for tirar apenas uma coisa dessa parte, esperamos que seja uma melhor compreensão do que está acontecendo em sua mente e em seu coração — e que você enfrente isso.

Em seguida, vamos abordar a construção da autoconfiança, que afeta a maneira como nos apresentamos ao mundo — e impacta como nos vemos e como vemos nossas habilidades. Depois, vamos falar sobre aceitar a mudança. A mudança é a única constante na vida, e a maioria de nós tem dificuldades para aceitá-la. Por fim, vamos explorar como superar arrependimentos, lidar com o estresse e construir resiliência e coragem.

Nossa vida interior — nossos pensamentos, emoções, mindset e reações — estão, em grande parte, sob nosso controle. Podemos escolher um pensamento em vez de outro. Podemos mudar de ideia. Podemos trabalhar com nossas emoções. Podemos construir um mindset que nos apoie. Podemos cultivar força e confiança e aprender a lidar com o inesperado e o indesejável com sabedoria e graça. Sua vida interior está sob seu comando.

ESCOLHA SEUS PENSAMENTOS

Agora sei com uma convicção além de qualquer dúvida que o maior problema com que você e eu temos que lidar — na verdade, quase o único problema que temos que lidar — é escolher os pensamentos certos. Se pudermos fazer isso, estaremos no caminho certo para resolver todos os nossos problemas.

Dale Carnegie

Março de 2020. A covid-19 estava se espalhando pelo mundo, causando doença, morte e isolamento. Eu estava em meu quinto ano como CEO da Dale Carnegie e assistia impotente enquanto nossos escritórios ao redor do mundo fechavam um por um. Todas as noites, eu acordava por volta das três da manhã e não conseguia mais dormir. Pensamentos sombrios e preocupações consumiam minha mente. Eu temia que a empresa de 107 anos que eu estava liderando pudesse falir sob minha liderança; eu me angustiava com o estresse de nossos milhares de colaboradores ao redor do mundo; eu me preocupava com minha mãe de 86 anos que morava sozinha, a centenas de quilômetros; doía-me pensar em amigos, familiares e em todas as pessoas que poderiam morrer. Dias se passaram sem que eu conseguisse dormir mais do que quatro horas. Foi um dos pontos mais baixos de minha vida.