

Elogios a 7 regras da autossuficiência

O livro 7 regras da autossuficiência, de Maha Abouelenein, é absolutamente um divisor de águas para qualquer pessoa que esteja lutando para atingir seus sonhos, para expandir seu negócio ou simplesmente levar sua vida para o próximo nível. No mundo corrido de hoje em dia, esperar sentado pelas oportunidades não o levará a lugar nenhum — Maha sabe disso. Este livro mostra não apenas a teoria, mas o leva pelos passos práticos e realistas para investir em si mesmo e assumir o controle de seu futuro. 7 regras da autossuficiência é seu manual para se tornar imbatível. Mergulhe no texto e mãos à obra!

— **Gary Vaynerchuk**, autor seis vezes best-seller do *New York Times* e presidente da VaynerX

O livro 7 regras da autossuficiência, de Maha Abouelenein, é uma exploração profunda da essência de como criamos nosso próprio destino de forma deliberada e com profunda autoconsciência. Maha mescla habilmente a sabedoria prática com insights espirituais, encorajando os leitores a aproveitar seu potencial interior e navegar pelas complexidades da vida com elegância e coragem.

— **Deepak Chopra**, MD, FACP, FRCP e fundador da Chopra Foundation

Em 7 regras da autossuficiência, minha amiga Maha Abouelenein capta o espírito singular necessário para ser uma inovadora em nosso mundo que evolue rapidamente. Seu livro serve como um manifesto crucial para qualquer um que queira assumir os próprios poderes e definir seu destino. A abordagem de Maha à autossuficiência casa a sabedoria prática com estratégias empoderadoras que ressoam profundamente — especialmente entre aquelas de nós comprometidas em fazer avançar a liderança feminina. Este livro contém inúmeros insights valiosos que empoderam as mulheres para abraçarem o risco, defenderem a si mesmas e redefinirem o sucesso em seus próprios termos. É mais do que um livro; é um guia definitivo para encontrar a autossuficiência e tomar decisões impactantes tanto na vida quanto nos negócios.

— **Shelley Zalis**, CEO e fundadora da Female Quotient

As apostas mais seguras da vida são as que você faz em si mesmo. E, como ninguém lhe virá socorrer, Maha lhe ensina como burlar seu próprio sistema e dominar aquilo que você tem de melhor. Este livro altamente prático é um exterminador de desculpas e um gerador de sonhos.

— **Matt Higgins**, autor do best-seller *Burn the Boats* e presidente da RSE Ventures

7 regras da autossuficiência explora a necessidade indispensável da autossuficiência hoje em dia, oferecendo aos leitores um guia prático e profundo sobre como aproveitar seu maior ativo — você mesmo.

— **Cy Wakeman**, autora best-seller do *New York Times* e fundadora da Reality-Based Leadership

Em um mundo sobrecarregado de maus conselhos, este é um livro revigorante e relevante que fala sobre as enormes oportunidades à espera nas constantes mudanças. É um livro que fala a empreendedores e também àqueles que aspiram aproveitar as oportunidades que têm surgido no acelerado mundo dos negócios. Nesta obra de arte que não esconde nada, você aprenderá sobre os passos pessoais e profissionais que ajudaram Maha a ser a força que é atualmente. Não há melhor professora.

— **Charles Eide**, fundador e CEO da EideCom

O livro 7 regras da autossuficiência, de Maha Abouelenein, é um guia poderoso que espelha a resiliência e a mentalidade proativa necessárias no cenário global sempre em mudanças de hoje. Este livro oferece não apenas estratégias, mas serve como uma caixa de ferramentas crucial para qualquer um que busque navegar pelas complexidades da vida moderna e da liderança. Os insights de Maha são especialmente vitais para os que estão em setores nos quais a determinação e a autossuficiência são primordiais.

— **Michael Goltzman**, vice-presidente sênior de Política Global e Sustentabilidade na Coca-Cola Company

7 regras da autossuficiência é um manual inspirador no qual Maha entrega uma master class sobre empoderamento e crescimento pessoal. Suas histórias pessoais e insights práticos ressoarão profundamente com todos que aspiram levar uma vida de propósito. Como alguém que defende a autenticidade e a importância de abraçar sua jornada singular, achei o livro revigorante, inovador e a fonte perfeita para todos que têm ambição e querem aprender como dominar a arte da comunicação, apresentada por uma das participantes mais influentes do setor.

— **Karen Wazen**, empreendedora em Dubai e fundadora da Karen Wazen Eyewear

Este livro ensina não apenas como sobreviver num mundo em constante mudanças, mas como prosperar, tomar decisões informadas e assumir o controle de seu destino pessoal e profissional. Maha faz uma mescla de histórias pessoais com uma perspectiva global que torna esta leitura não apenas engajadora, mas profundamente empoderadora.

— **Kevin McNulty**, presidente e CMO na Momentum Worldwide

Maha de fato incorpora a arte da autossuficiência e de modo tão tocante e empoderador que inspira outros a identificar seu próprio potencial. Como mãe de jovens adultos, sou grata pela oportunidade que eles têm de aprender com a tia e criar o futuro que desejam e merecem.

— **Amany Abouelenein**

Não é sempre que descrevo um livro como “mentoria em forma de texto”, mas este livro merece. Para aqueles que estão buscando mudar de direção, abrir novos negócios ou apenas impulsionar a vida num mundo em constante evolução, Maha oferece um primeiro passo fantástico rumo a essa jornada.

— **Jeffrey Nicholson**, CEO e cofundador da Tracer



**REGRAS
DA
AUTOSSUFICIÊNCIA**

AMOSTRA

REGRAS DA AUTOSSUFICIÊNCIA

*Como manter a cabeça baixa, seguir em frente,
investir em si mesmo e conquistar seu futuro*

MAHA ABOUELENEIN



ALTA BOOKS

GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2025

7 Regras da Autossuficiência

Copyright © 2025 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Copyright © 2024 MAHA ABOUELENEIN.

ISBN: 978-85-508-2665-3.

Alta Books é uma Editora do Grupo Editorial Alta Books.

Translated from original 7 Rules of Self-reliance. Copyright © 2024 by Maha Aboueleinein. ISBN 9781401978662. Originally published in 2024 by Hay House LLC. Brazilian Portuguese language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, 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)
(BENITEZ Catalogação Ass. Editorial, MS, Brasil)

AL21s
1.ed. Aboueleinein, Maha
7 regras da autossuficiência : como manter a cabeça baixa, seguir em frente, investir em si mesmo e conquistar seu futuro / Maha Aboueleinein ; tradução Alberto G. Streicher. - 1.ed. - Rio de Janeiro : Alta Books, 2025.
272 p. : 16 x 23 cm.

Título original: 7 rules of self-reliance: how to stay low, keep moving, invest in yourself, and own your future.
ISBN 978-85-508-2665-3

1. Autossuficiência (Administração).
2. Comunicação organizacional. 3. Criação de valor. 4. Gestão de negócios. 5. Inovações.
6. Liderança. I. Streicher, Alberto G. II. Título.

04=2025/182 CDD 658.1

Índice para catálogo sistemático:
1. Gestão de negócios : Administração 658.1
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 foi 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.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Vendas Governamentais: Cristiane Mutús

Gerência Comercial: Claudio Lima

Produtora Editorial: Viviane Corrêa

Tradução: Alberto G. Streicher

Copidesque: Renan Amorim

Revisão: Ana Beatriz Omuro

Diagramação: Natalia Curupana



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



Dedico este livro aos meus amados pai e mãe,
cuja falta é profundamente sentida,
mas cuja orientação está eternamente presente,
pois, sem eles, minha história nunca seria contada.

E a Kenzie e Zane, escrevi este livro para vocês
na esperança de inspirá-los a *manter a cabeça baixa e
seguir em frente* ao longo de sua jornada.

AMOSTRA

SUMÁRIO

Introdução	XI
CAPÍTULO 1 Autossuficiência	1
CAPÍTULO 2 Regra Nº 1: Mantenha a Cabeça Baixa e Siga em Frente... ..	24
CAPÍTULO 3 Regra Nº2: Seja um Criador de Valor	52
CAPÍTULO 4 Regra Nº 3: Não Seja um Esperador	93
CAPÍTULO 5 Regra Nº 4: Desaprenda, Reaprenda e Invista em Si Mesmo.....	120
CAPÍTULO 6 Regra Nº 5: Pense em Sua Reputação Como se Fosse uma Moeda.....	145
CAPÍTULO 7 Regra Nº 6: Foque o Longo Prazo.....	192
CAPÍTULO 8 Regra Nº 7: Viva Sem Arrependimentos	218
Palavra Final	233
Junte-se à Minha Comunidade!	245
Agradecimentos.....	247
Sobre a Autora	249
Índice	251

AMOSTRA

INTRODUÇÃO

*As pessoas não decidem seu futuro.
Elas decidem seus hábitos,
e seus hábitos decidem seu futuro.*

— F. M. ALEXANDER

Uma das coisas mais importantes que aprendi com meu pai foi que nossas circunstâncias podem ditar aonde chegamos no mundo, mas somos nós quem controlamos o que fazemos com nós mesmos. Ele me disse que a autossuficiência era crucial para ter sucesso e que eu tinha de inventar a mim mesma enquanto seguia em frente na vida. Ele sempre me dizia: “Mantenha a cabeça baixa e permita que seu trabalho e sua reputação falem por si sós. Permita que isso desponte.”

Embora ele tenha me dado esse conselho décadas atrás, é mais relevante do que nunca hoje. A autossuficiência é importante hoje e também será no futuro. À medida que o mundo se movimenta na velocidade da luz e a tecnologia acelera a todo vapor, tudo está mudando. E quando digo tudo, quero dizer tudo mesmo — de como abordamos e pensamos sobre nossas empresas e gerenciamos nossas equipes a como mensuramos a nós mesmos, nossa felicidade e nossa saúde mental.

Diversas coisas sobre como vivemos atualmente requerem um novo guia e uma nova mentalidade. Nosso ambiente é complexo. Com a presença crescente da IA, uma tendência de demissões em massa e o potencial de outra pandemia, não podemos nos dar ao luxo de não sermos autossuficientes. A ferramenta mais poderosa no mundo hoje é a internet e, por causa dela, as oportunidades econômicas estão na ponta dos dedos de qualquer um que esteja disposto a aproveitá-la. O Goldman Sachs estima que a economia dos influenciadores digitais alcançará US\$480 bilhões em 2027 — pessoas criando conteúdo usando as redes sociais e ganhando dinheiro

por apenas compartilhar sua expertise ou suas paixões online — e que a cifra gira em torno de US\$250 bilhões atualmente. Além disso, cada vez mais pessoas começam seus próprios negócios, incluindo os 40% de norte-americanos que recorrem a trabalhos extras para aumentar a renda e realizar algo que lhes é significativo. O Departamento do Censo dos EUA relatou que aproximadamente 5,5 milhões de negócios foram abertos em 2023, o número mais alto de todos os tempos.

É por isso que celebridades e criadores de conteúdo estão lançando suas próprias marcas, e o mercado é grande o suficiente para todos. Eles abraçaram o poder da autossuficiência — dependendo de si próprios para serem marcas, lançar marcas e criar suas próprias oportunidades econômicas em vez de esperar por um filme, um programa na TV ou um patrocínio chegar até eles. Sabem que a questão é chamar a responsabilidade para si mesmos, de forma muito, mas muito grande mesmo. E você também pode fazer isso ao aprender as regras da autossuficiência e colocá-las em prática. Pense na abundância — há tanta abundância no mercado disponível para aproveitarmos. E sabe o quê? A boa notícia é que essas ferramentas estão disponíveis gratuitamente.

O equilíbrio entre vida e trabalho mudou com o home office e a modalidade híbrida. Estamos empoderados para assumir mais responsabilidade por nós mesmos hoje. De fato, devemos fazer isso, ou seremos deixados para trás. Temos o poder de criar oportunidades para nós mesmos e para os outros. Há pessoas ganhando mais dinheiro como criadoras de conteúdo na internet e nas redes sociais do que aquelas em carreiras de muitos anos e pós-graduadas. Também estamos lidando com muito mais coisas em todos os aspectos da vida, dando atenção à nossa saúde mental e física, sendo cuidadores, criando filhos e vivendo na era das redes sociais num cenário digital acelerado, de uma maneira profundamente nova. E essas mudanças inevitáveis estão acontecendo dez vezes mais rápido do que em qualquer outro período na história. É fato que, no mundo atual, precisamos ser sagazes e contar apenas com nós mesmos. Você precisa estar preparado. Mas isso não precisa ser intimidador ou assustador. Pense na autossuficiência como tornar a si mesmo altamente “versátil”. Afinal, quem não gostaria de ter acesso a esses recursos justamente quando mais precisa?

A cultura da alta produtividade a qualquer custo saiu de cena, e a cultura do valor entrou. Ninguém aguenta mais as rotinas extenuantes. Precisamos nos concentrar na qualidade de vida e realizar um trabalho de valor,

que traga valor e que nos faça sentir realizados. É aí que a autossuficiência entra em cena como uma estratégia que o tirará da era do “viver para trabalhar” para outra de criar valor ao empregar seu ativo mais valioso — você!

A cultura da alta produtividade promove como virtude o fato de estarmos extremamente ocupados. A ideia é que quanto mais você trabalha e mais ocupado está, mais próximo está do sucesso. A cultura do valor promove a intenção como virtude. A ideia é que agir com intenções baseadas unicamente no que alguém valoriza não apenas o ajudará a alcançar seus objetivos finais, mas também a desenvolver relacionamentos e conexões mais fortes com os outros. É muito comum começarmos uma relação comercial focados em nossos próprios resultados — e minha ideia é liderar ao focarmos primeiro o que a outra parte valoriza.

Ambas podem coexistir e ambas estão relacionadas com o trabalho duro, mas meu ponto é que levar valor a outras pessoas é algo que precisamos colocar num pedestal. Quando você cria valor para outras pessoas, estará, no fim, criando valor para si mesmo, pois aprenderá imensamente com tais encontros e experiências.

As ferramentas da autossuficiência que serão apresentadas neste livro ajudarão você a enfrentar esta nova era e oferecerão um guia para atuar com sucesso no ambiente atual. Este livro lhe mostra o poder de contar apenas consigo mesmo e tira a pressão de depender dos outros. Meu amigo Brandon Trup explica isso melhor: “Quando você não depende de um ‘sim’ de outra pessoa para se sentir feliz, realizado ou para ganhar dinheiro, toda a pressão é removida e uma mudança de energia acontece, fazendo você começar a atrair as oportunidades que deseja. Você literalmente conseguirá escolher a dedo o que quer fazer e com quem fará isso.” Este livro leva essa afirmação a sério e lhe mostra como trazê-la à vida.

7 regras da autossuficiência incorpora uma mescla de princípios pessoais e profissionais baseados em como de fato vivemos nossa vida. Nós não compartimentalizamos. *7 regras da autossuficiência* é para qualquer um com ambição e que esteja curioso sobre o que é necessário para elevar a si mesmo e suas paixões. Este livro ajudará empreendedores, profissionais que buscam progredir na carreira, recém-formados, alunos, aqueles que estão pensando em começar um trabalho extra ou uma nova carreira e todos que se sentem inspirados a assumir o controle de sua vida. Se está curioso sobre os eventos atuais, o Oriente Médio, a internet, a cultura pop e os *newsmakers*, você terá um assento na primeira fileira a essas experiências e

a minhas histórias pessoais. As sete regras ensinarão você a trazer valor a como você aborda sua vida. Quer atrair novos clientes? Não permita que a questão gire em torno de você. Transforme-a numa questão sobre a outra parte e como você pode contribuir com um valor inovador e significativo para o negócio. Sente-se intimidado demais para conversar com alguém em um evento? *7 regras da autossuficiência* vai lhe dar as ferramentas para que possa entrar em qualquer ambiente com confiança e sair de lá com todos os contatos que quiser. Está em dúvida se deveria pedir as contas e começar sua própria empresa? Este livro é para você. Esses são apenas três exemplos, e seus objetivos talvez sejam outros, mas a questão é a seguinte: essas regras lhe ensinam como usar suas forças pessoais para conseguir o que precisa e quer da vida. Essas sete regras o levarão à autossuficiência. E elas funcionam; eu vivo segundo esses princípios e os coloco à prova diariamente. A autossuficiência pode não lhe ser inata, mas certamente é algo que você pode dominar: essas sete regras lhe mostram como. Eu sou uma prova viva.

Sei disso porque definitivamente não nasci com a habilidade de contar apenas comigo mesma. É uma habilidade que precisamos aprender e um músculo a ser desenvolvido. Não nasci em família rica ou privilegiada. Cresci como uma garota parda em Minnesota e acabei me mudando para meu país de “origem”, mas cujo idioma mal sabia, e onde não tinha amigos e não conhecia meus familiares mais distantes que viviam lá. Assim, precisei aprender a me virar e a contar apenas comigo mesma em ambientes totalmente novos. Por mais de uma década, precisei enfrentar o fato de meus pais estarem gravemente doentes, ele com a doença de Lou Gehrig e ela com esclerose múltipla. Fui sua cuidadora principal na mesma época em que tentava construir uma carreira. Tive diversos desafios sérios em minha jornada e poderia me arrepender deles, mas essa ideia nunca passou pela minha cabeça. Tais obstáculos me deram o caráter de que precisava para seguir em frente, depender de mim mesma e fazer o que não sabia que era capaz de realizar. Eles me deram as ferramentas para a autossuficiência. Eu não apenas sobrevivi, mas tenho orgulho de dizer que estou prosperando.

Deixe-me explicar como defino a autossuficiência e o que ela significa para mim. Para simplificar: autossuficiência = autoconfiança + autovalor + acreditar em si mesmo + equipar a si mesmo com as ferramentas para ser a fonte de seu próprio poder. A autossuficiência não significa caminhar sozinho e isolar-se do mundo; na verdade, é o contrário. Significa poten-

cializar o poder de si mesmo e dos outros para assumir o controle do seu futuro. Este livro não advoga a independência, mas é um manifesto para aprimorar suas habilidades e ser valioso para seu empregador ou para sua própria empresa, caso seja empreendedor.

Pense nas dificuldades de sua vida. Algumas delas não se tornaram suas forças? Você não está feliz porque algumas delas aconteceram com você? Essa é a inspiração. Essa é a história. Você pode criar suas próprias oportunidades. O manual para a autossuficiência não envolve a sorte. E não precisa. Para mim, as dificuldades pelas quais passei se tornaram o catalisador para meu sucesso. Minha carreira se transformou: de uma funcionária para fundadora de uma empresa. Deparei-me na encruzilhada da tecnologia, que depois convergiu com comunicação, reputação e mídia. Criei essa carreira graças à minha identidade e continuo a desenvolvê-la de uma maneira singular. Estive na vanguarda do que é e será popular na cultura, das mídias digitais aos games e esportes. Desempenhei um papel fundamental em diversos momentos cruciais no Oriente Médio, incluindo a introdução da internet, dos celulares e das redes sociais. Comecei no Google no dia em que a Primavera Árabe eclodiu, o que significava que eu precisava equilibrar os deveres e obrigações do meu trabalho sem comprometer minha segurança pessoal e meus valores. Trabalhei para um dos bilionários egípcios mais famosos e para magnatas e ajudei a manejar a controvérsia por trás da prisão de Bassem Yousef, conhecido como o Jon Stewart do Oriente Médio. Em 2020, fui nomeada como uma das Mulheres Poderosas do Oriente Médio da Forbes. Quando voltei para os Estados Unidos durante a pandemia, pude, em primeira mão, trabalhar para conduzir e moldar as narrativas sobre a revolução tecnológica da Web3. Aconselhei chefes de Estado, CEOs e algumas das maiores empresas de tecnologia do mundo.

Com frequência, consigo obter acesso a eventos badaladíssimos e a locais influentes, fazendo contato com algumas das pessoas mais poderosas e brilhantes do mundo — de Michelle Obama e Bono a Bill Gates e Jay-Z. E o único motivo pelo qual consigo esse acesso é que vou lá autenticamente buscando levar valor aos outros. Essa é a segunda maior regra da autossuficiência. Ser um criador de valor. A qualquer lugar que eu vá, saio de lá com novos relacionamentos, porque sou genuinamente interessada e focada em criá-los. Sempre me concentro no longo prazo. Nunca no curto. Nunca. Seja em minha vida pessoal ou profissional, vou para cima e além.

O objetivo deste livro é ajudá-lo a dominar a autossuficiência como seu superpoder. Embora os detalhes específicos da minha história e da sua possam diferir, quero compartilhar minhas experiências porque os temas e sentimentos subjacentes são universais. Como resultado, as lições que aprendi e os insights que obtive podem ajudar você a contar apenas com suas forças e consigo mesmo. Quando fizer isso, poderá conquistar qualquer coisa. Nada é impossível.

Ao compartilhar as histórias de outros junto com a minha e detalhar as sete regras principais, quero ajudá-lo a entender a importância da autossuficiência em sua vida pessoal e profissional. Assim, você esculturará o caminho que sabe que deve trilhar. Não mais esperará pelas oportunidades; você as criará, e de maneiras muito maiores e melhores do que jamais pensou ser possível. Se toda vez que perdi um emprego — e perdi muitos — você me dissesse que o próximo seria melhor, eu não teria acreditado. Contudo, foi isso que aconteceu. Bem quando achei que minha carreira havia acabado, a que veio em seguida foi maior e melhor do que aquela que fiquei chateada por perder. Contratempos são parte do caminho da vida, especialmente para os empreendedores. Mas temos tudo nas nossas mãos para criarmos e resolvermos. Você precisa apenas dominar a autossuficiência.

Então, por que escrever um livro inteiro tendo a autossuficiência como tema central? Porque acredito que é a virtude mais importante que precisamos aprender e que trará o impacto mais profundo na qualidade de nossa vida. Quando você é autossuficiente, não fica abalado pela expectativa dos outros; você conduz e está no controle de sua vida, em vez de esperar pelos outros. Passamos tempo demais esperando a validação dos outros, preocupando-nos com seus julgamentos. Gastamos tanto tempo desejando coisas em vez de agir que ficamos paralisados sobre como e quando começar e o que os outros vão pensar. Mas, se adotarmos uma mentalidade de que controlamos nosso futuro, que sabemos o que é melhor para nós e que dependemos de nós mesmos para conduzir nosso futuro, nos tornamos incrivelmente libertos, empoderados e poderosos. E isso leva a uma sensação enorme de satisfação, felicidade, bem-estar e equilíbrio.

Acredito muito que todos precisarão entender, praticar e dominar a autossuficiência — e não só por causa da IA. A autossuficiência é a prática de possuir a habilidade de investir em si mesmo e assumir o controle de seu futuro para conquistar seus objetivos. Caso não tenha as habilidades