

RENATO ALVES

*Autor dos best-sellers Os 10 hábitos da memorização
e Faça seu cérebro trabalhar para você*

O cérebro com foco e disciplina

Transforme seu cotidiano com mais produtividade e
desenvolva o autocontrole para resultados extraordinários



Mantenha sua
memória ativa
e o seu cérebro
sempre jovem

Gente

Resumo de O Cérebro com Foco e Disciplina

Formatos: Capa comum e eBook para baixar

Ú

Cansado de se sentir mal porque não fez o que tinha para fazer hoje? O que você já perdeu hoje por pura falta de disciplina?

As chaves de casa, o prazo do relatório, uma consulta ao médico, a dieta para perder aqueles quilos? O preço que pagamos pela falta de foco e disciplina é sempre muito alto e pode ser medido em dinheiro, tempo e oportunidades que vão pela janela.

Vivemos com a mente atulhada de ideias, mensagens, tarefas a cumprir e o caos mental gera grande cansaço. As pessoas no mundo moderno travam uma batalha diária e invisível com a própria mente...

e perdem. No final do dia, voltam para casa com o corpo intacto, mas a mente esgotada sem a mínima disposição para estudar, ler, meditar ou refletir. Renato Alves, especialista em memória e na mente humana, ensina neste livro como descobriu que era possível quebrar esse padrão.

Aprenda com exemplos reais as onze metas – que você pode e deve cumprir – como conquistar o controle da sua vida e a chave dos seus sonhos. Entenda como fazer o autocontrole dirigir sua vida e revolucione seu modo de viver.

Faça sua mente trabalhar a seu favor! Aprenda as técnicas para: - Concentrar-se para ler e escrever - Blindar-se emocionalmente contra hábitos viciosos - Ter foco para ser altamente produtivo - Aliviar a ansiedade - Ter reação inteligente.

Idade Mínima Recomendada: 18 Anos Idade Máxima Recomendada: 70 Anos

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)