

# RESUMO

ESTENDIDO DE



# AS REGRA DOS 5 SEGUNDOS

( THE 5 SECOND RULE )



BASEADO NO LIVRO DE  
**MEL ROBBINS**

RESUMO ESCRITO POR  
**MENTORS LIBRARY**

# Resumo de Resumo Estendido De A Regra Dos 5 Segundos (The 5 Second Rule) - Baseado No Livro De Mel Robbins

**DESCRIÇÃO DO LIVRO ORIGINAL** Ao longo de sua vida, você já teve pais, treinadores, mestres, amigos e mentores que te empurraram a ser melhor que suas desculpas e maior que seus medos.

Que acontece se o segredo para ter a confiança e a coragem para enriquecer sua vida e trabalho é simplesmente saber como impulsionar a si mesmo? Usando a ciência dos hábitos, histórias fascinantes e fatos surpreendentes de alguns dos momentos mais famosos da história, a arte e os negócios, Mel Robbins explicará o poder de um “momento de empurre”.

Logo, tedará uma ferramenta simples que pode você utilizar para converter-se em seu melhor eu. Só leva 5 segundos usar essa ferramenta, e cada vez que o faça, estará em grande companhia.

Mais de 8 milhões de pessoas tem visto TEDx Talk de Mel, e os executivos dentro das maiores marcas do mundo estão utilizando a ferramenta para aumentar a produtividade, a colaboração e o compromisso. Em A Regra dos 5 Segundos, você descobrirá o que só leva cinco segundos: Confie Rompa o hábito da procrastinação e a dúvida Vença o medo e a incerteza Deixe de se preocupar e sinta-se mais feliz Compartilhe suas idéias com coragem A Regra dos 5 Segundos é uma solução simples e única para o único problema ao que todos nós enfrentamos — retermos a nós mesmos. O segredo é não saber o que fazer — mas saber como fazer você mesmo.

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