



MINDSET
PRODUTIVO



**Princípios para
Ser Mais Produtivo
(de verdade!)**

COMO BLINDAR A SUA MENTE PARA UMA VIDA
MAIS PRODUTIVA E CONSEGUIR TEMPO PARA
O QUE É IMPORTANTE

www.mindsetprodutivo.com.br



Introdução

Infelizmente, nos últimos anos, virou moda não ter tempo para nada. Você encontra alguém que não vê há um tempo e a pessoa está sempre apressada, correndo, sem tempo. Estamos perdendo amigos, energia, disposição, oportunidades, dinheiro e relacionamentos, porque não temos tempo suficiente para o que precisamos.

Eu insisto em dizer que a maior doença epidêmica do século XXI, não é a dengue, H1N1 ou qualquer outra que você tenha visto nos noticiários. A maior epidemia que vivemos no nosso cotidiano é a falta de tempo. Afinal, qualquer coisa que você queira alcançar em sua vida depende do que será desenvolvido ao longo do tempo, mas a pressa atropela sua percepção e você acaba focando em outras dificuldades ou deixando suas realizações de lado sem analisar o que está te atrapalhando.

Uma pessoa extremamente produtiva - que tem tempo para as coisas importantes - chega no final do dia com o importante cumprido e disposição para fazer mais. Este indivíduo ainda será capaz de elevar seu padrão criando uma nova forma de aproveitar a vida e desenvolver resultados de forma sustentável.

Chegar nesse ponto é muito mais do que aprender técnicas sobre como administrar seu tempo ou viver em alta performance. Significa realizar profundas mudanças na forma como nosso dia a dia é encarado, como seu cérebro e emoções reagem às demandas, em como nosso modelo mental se torna realmente um modelo produtivo ou, como gosto de chamar, um Mindset Produtivo.

Sem fórmulas mágicas, sem achismos, sem “deu certo para mim, vai dar para você também”. Sem precisar virar um mestre zen budista, sem precisar de suco de limão com ‘água do Rio Encantado’ logo que você acorda, sem precisar de qualquer coisa mirabolante que você já tenha ouvido por aí.

Produtividade e alta performance são capacitações que podem ser atingidas por qualquer pessoa. Da forma que venho desenvolvendo a produtividade há mais de uma década, descobri o quanto a performance humana está relacionada com matemática, previsibilidade, estatística, mudanças simples no seu cotidiano que te dão mais energia e disposição. É uma ciência tão precisa que pode ser replicada por qualquer um, de forma simples, prática e sem nenhuma escolha que envolve radicalismo.

E, se tudo isso é tão simples assim, por que a maior parte das pessoas só começa a buscar a produtividade pessoal quando chega no ápice do estresse, falta de tempo e frustração? Talvez, porque, para alguns, esse foi o modelo aprendido desde crianças e só começam a reagir quando, literalmente, não têm outra saída.

Particularmente, eu fui uma dessas pessoas e entendo perfeitamente a questão. Comecei bem jovem minha carreira, fundando minha primeira empresa aos 15 anos. O negócio cresceu bastante quando eu estava com 18 anos e fez com que eu acabasse me tornando um workaholic, viciado em trabalho, sem lazer, sem amigos, sem aproveitar os momentos de verdade. Lucrava, mas não vivia. E só percebi isso quando tive que fazer uma biópsia no estômago, depois de uma série de problemas de saúde.





Literalmente, eu precisava de mais tempo e aprender modelos para tornar minha vida mais equilibrada e produtiva foi fundamental no processo. Este aprendizado salvou a minha vida, mas eu não replico o que funcionou para mim ao dia a dia de outras pessoas.

Comecei a me aprofundar neste conhecimento trabalhando para diversas consultorias globais de produtividade, publiquei seis livros e fundei a TriadPS, que se tornou a maior referência do País em treinamentos e consultorias de produtividade. Com a Triad, atingimos a marca de 2 milhões de pessoas treinadas pelo mundo, além de atendermos mais da metade das maiores empresas brasileiras e grandes organizações globais.

Levamos a ciência da produtividade muito a sério. Por isso, a técnica implementada é desenvolvida a partir de investimentos em pesquisas estatísticas, neurais e comportamentais. Além disso, trabalhamos no desenvolvimento de software para gestão da produtividade individual e de equipes, oferecemos consultoria para mudar a forma como as empresas conquistam resultados, gerando também qualidade de vida para todos os colaboradores. Semanalmente, eu publico algum conteúdo relacionado a essa temática no meu blog Mais Tempo ou no meu canal do Youtube. Aliás, quando visitar meu canal não deixe de se inscrever e participar das discussões nos vídeos; estou sempre interagindo por lá.

Princípios de uma vida produtiva:

Criar resultados com equilíbrio, **SIMULTANEAMENTE**.



Princípio (do latim principiu) significa o início, fundamento ou essência de algum fenômeno. Também pode ser definido como a causa primária, momento, local ou trecho em que algo, uma ação ou um conhecimento, tem origem. Outro sentido possível seria o de norma de conduta, seja moral ou legal.



Neste e-book quero te apresentar 10 princípios fundamentais para você começar a dar os primeiros passos para aumentar a sua produtividade. Selecionei esses conceitos para que você comece a desenvolver seu Mindset Produtivo e blindar sua mente para uma vida produtiva, vivendo a verdadeira alta performance.

Não deixe de acompanhar a série de vídeos que desenvolvemos para ajudar você nesse processo. Teremos inúmeras dicas práticas e um webinar ao vivo comigo para dar as melhores sacadas para você chegar nesse próximo nível produtivo.





Princípio 1:

É a mente que cria seu tempo

#mindsetprodutivo



Decidir é o que faz você viver seu tempo. Decisões te fazem produtivo ou improdutivo.

No começo, acreditava-se que a agenda deveria guiar as suas decisões de tempo, depois, de uma forma mais holística, falava-se que o coração é o responsável por decidir o que é importante de verdade. E, por último, a somatória desses dois fatores gerenciados em alguma ferramenta high-tech.

A produtividade pessoal passou por diversos estágios de evolução desde a década de 20, quando os conhecimentos sobre o tema começaram a ser aplicados pelas pessoas. Uma das questões mais estudadas ao longo das décadas está relacionada ao modo como funciona o processo de decisões que tomamos para administrarmos nosso tempo.

A verdade é que não é a razão nem a emoção que controlam nosso tempo. Esses dois 'sujeitos', tem um 'chefe': seu cérebro, sua mente. Mais especificamente, uma área do seu cérebro, chamada de córtex-pré-frontal, que fica bem atrás da sua testa. Essa pequena parte do córtex, é fundamental nas suas tomadas de decisões, resolução de problemas, capacidade de planejar, entre diversas habilidades cognitivas.

O córtex pré-frontal é o 'chefe do seu tempo', literalmente. E esse 'chefe' pode ser extremamente 'raivoso' quando, por exemplo, a 'equipe' não deixa ele dormir o suficiente. A privação de sono, nos torna mais lentos, diminui nossa capacidade cognitiva, aumenta nossa fadiga, prejudica o humor e a habilidade de tomar melhores decisões (Doran, Van Dogen & Dingers, 2004). Por isso, sua mente pode ser extremamente habilidosa ou desastrosa, tudo vai depender de como ela é treinada no dia a dia.

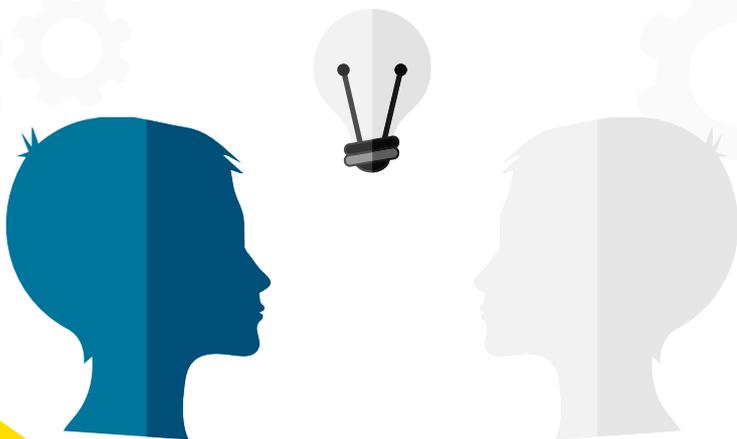
Falando dos ambientes de trabalho, sabemos que a mente sem esse treinamento executa suas funções considerando as experiências pessoais. Assim, se essa não foi uma experiência produtiva, pode tornar as próximas experiências ainda mais improdutivas e desastrosas. Em geral, esses processos empíricos são aqueles construídos em situações que tudo foi feito na última hora, gerando urgências, afogando as pessoas em milhares de e-mails, vendo o tempo passar sem realizar muita coisa. Quando chega o fim do dia, a mente só quer descansar para tentar recuperar o atraso no dia seguinte.

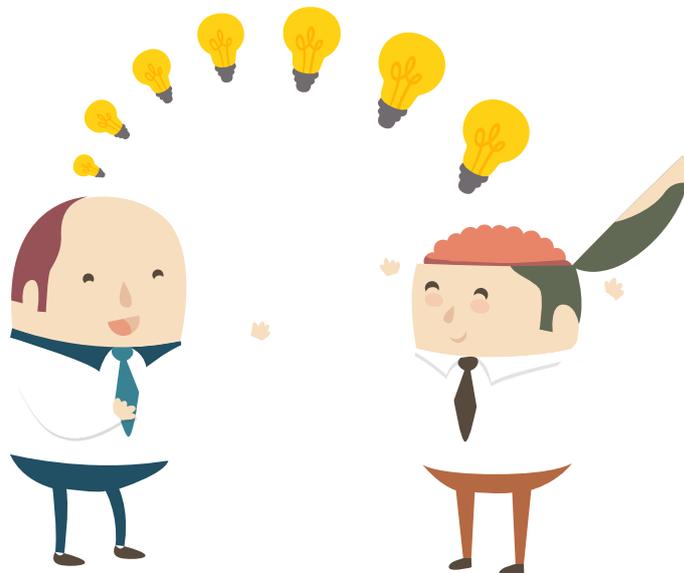


E como esse 'chefe' pode ser transformado em um verdadeiro 'Líder'? Ele se torna um 'líder' quando você o treina para ter o MINDSET PRODUTIVO.

Mindset é o modelo mental em que o 'chefe' está inserido: as ferramentas que possui, o conhecimento que usa para vencer os desafios, a blindagem desenvolvida para quando algo difícil acontece, as estratégias que aplica quando precisa de ultrafoco ou de planejar a meta mais importante da vida.

Quanto mais o 'chefe' é treinado e desenvolvido no dia a dia, com as técnicas corretas, mais ele conquista resultados. É como se o 'chefe' estivesse usando um celular comum, mas, quando ele começa a desenvolver o Mindset, troca esse aparelho sem recursos por um super smartphone e começa a colocar apenas os aplicativos que fazem a diferença para sua evolução.





Abastecer o 'chefe' com os aplicativos certos cria o Mindset Produtivo.

Não é seu relógio ou coração que criam uma vida mais produtiva. É a forma como você treina seu cérebro para aumentar sua performance. Viver uma vida produtiva é fruto do treinamento do seu modelo mental.

Você pode entrar para o time dos 'líderes' com um Mindset Produtivo. Fazer parte do grupo de pessoas que aprenderam como desenvolver o mindset para conquistar aquilo que quiserem na vida:

- Problemas convertidos em oportunidades
- Sonhos transformados em metas que acontecem
- Da escassez aprendem a criar a abundância
- Transformam o estresse em energia produtiva
- Fazem simples decisões estarem alinhadas com seu propósito

As pessoas que chegam nesse ponto se tornam os 'líderes' do seu tempo, mestres da produtividade e entram para o time dos #MINDPRO.

Essa habilidade pode ser desenvolvida por qualquer pessoa. Na última década, a TriadPS desenvolveu uma série de pesquisas para entender como o cérebro produtivo é desenvolvido, aplicando o método Tríade em milhões de pessoas ao redor do mundo.

Veja os próximos princípios para começar o seu desenvolvimento agora!



PARA A LISTA DE 'FAZER' (TO DO LIST):

* Reserve 20 minutos para terminar a leitura deste e-book



Princípio 2:

Identidade: a base da produtividade

#vivercompropósito



Todo smartphone ou computador tem um sistema operacional que dá toda a base para que os aplicativos e programas sejam executados, os mais conhecidos são o Windows, Android e o iOS. Sem eles nada funcionaria, tudo seria uma grande confusão.

Sair da confusão da vida, significa ter clareza, direcionamento, saber aquilo que realmente importa e para o que realmente precisamos focar nosso tempo. Parece fácil saber o que é importante, mas não é tão simples e óbvio assim. Desde que publiquei sobre esse conceito no meu livro A Tríade do Tempo, esta é uma das questões que mais recebo comentários dos meus leitores.

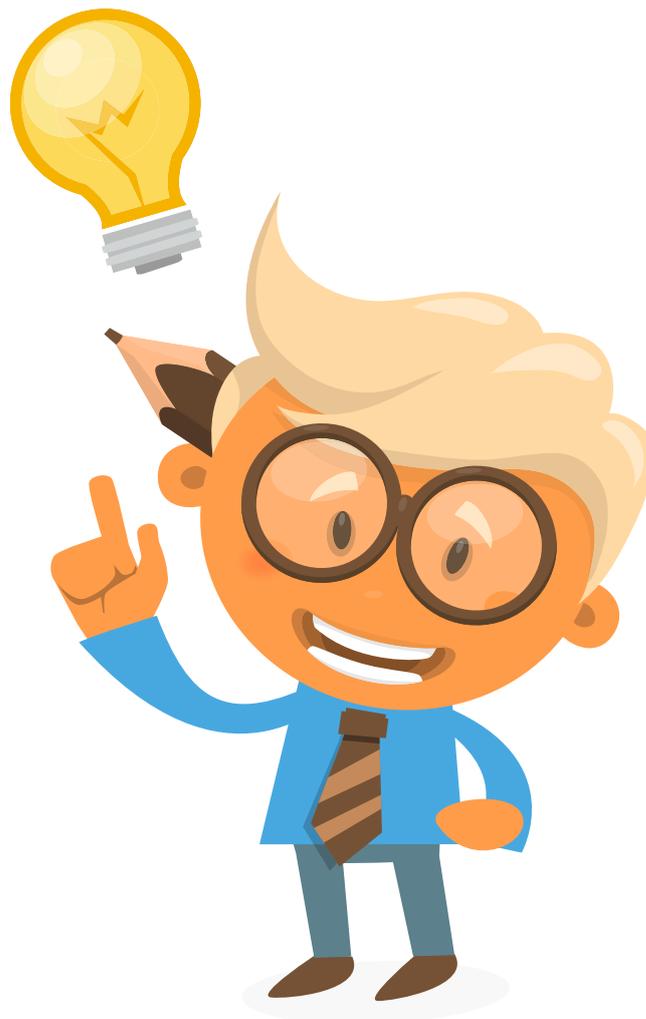
Sem saber nosso propósito, nossa real identidade, tudo fica perdido e focamos nas coisas erradas, perdemos as oportunidades certas, não sabemos dizer 'não' ou não temos a coragem de arriscar com as coisas certas.

E como saber o que realmente é importante? Se eu pudesse resumir a resposta, para o tamanho desse e-book ela seria: questionar e observar. Você precisa se perguntar, buscar respostas no dia a dia e observar o que gosta. Seu propósito, sua missão já existe dentro de você, só precisa cavar um pouco para encontrar.

Para começar tente responder essas perguntas:

- O que traz realização em sua vida? Quais são seus dons e talentos naturais? Como seria descrever essa realização?
- Qual é aquela atividade que faz o tempo parar para você? Aquilo que faz você se sentir totalmente envolvido e nem reparar no relógio?
- Quais pessoas fazem parte das coisas que você gosta e não viveria sem elas?
- Quando você procura um canal para assistir na TV ou vai comprar uma revista na banca, quais assuntos mais te chamam à atenção?

Essas são algumas perguntas para começar o processo de descobrimento daquilo que realmente importa, quando você se torna o 'maestro da orquestra'. Experimente refletir sobre essas perguntas. Esse passo é fundamental para começar a entender o que te realiza de verdade.



Viver a vida com propósito é o primeiro passo para sua produtividade.



Princípio 3:

Você não precisa de disciplina

#flexívelespontâneo

Com certeza você já ouviu que pessoas disciplinadas são as mais produtivas, mais organizadas, mais planejadas e por aí vai. Se você é disciplinado, ótimo! Agora se você não é, já lidou com as lamentações e aquela voz interna dizendo que você não tem jeito, certo? E agora, o que fazer?

A boa notícia é que para ser produtivo, você não precisa de disciplina. E isso não é contraditório. Há mais de uma década treino milhões de pessoas para serem mais produtivas e boa parte delas não é disciplinada, nem nunca será. O que você precisa é ser flexível, espontâneo e executar algumas estratégias que vão te ajudar a fazer a coisa acontecer. Se você ficar preocupado em ser disciplinado, em anotar na agenda quando bebe água ou quando vai dormir, vai forçar a barra e esta atitude fará com que você fuja da situação de 'controle' e volte ao padrão improdutivo.

Quando você treina seu mindset, a disciplina é uma consequência. Você precisa descobrir o que faz a sua rotina ser melhor e mais produtiva de uma forma flexível, trazendo bem-estar, espontaneidade e a sensação de realização.

Isso pode ser, por exemplo, usando um quadro branco ou post its ao invés de uma agenda. Pode ser colocando uma trilha sonora que goste para tipos diferentes de atividades. Pode ser parando no meio de uma atividade complexa para, simplesmente, ler um trecho de um livro, alongar ou meditar. Nada rígido, mas encaixando o método de forma que a mudança seja espontânea e agradável para você.



Deixe a disciplina para os disciplinados. Se você não tiver disciplina, ainda pode ser muito produtivo.



Princípio 4: Pare a ação. Comece a evolução.

#smartworking

Há alguns anos os americanos começaram uma modinha de trabalhar duro (“hard work”) ou focar na ação total (“go to action”). Eu tenho uma empresa de tecnologia no Vale do Silício e senti na pele o quanto essas duas frases estão entranhadas no Vale. Os funcionários que contratei para a Goboxi tinham esse mindset de trabalhar duro e com ‘ação, ação e ação’.

Com certeza você já viu filmes onde os caras trabalham nas garagens até às 3 horas da manhã, dormem amontoados em pequenos espaços e usam café, pó de guaraná e shakes especiais para aumentar a disposição de trabalhar. Quando foi que nos tornamos esses robôs?

A realidade é que eles aguentam um tempo, mas logo a performance começa a cair, as horas extras pesam, eles ficam mais desligados, se esforçam mais para fazer coisas simples e o corpo começa a sentir aqueles excessos.

Ação sem evolução é loucura! Precisamos todos os dias buscar trabalhar de forma mais inteligente e não mais dura. Priorizar ao invés de agir freneticamente. Criar filtros de e-mails para podermos focar no que realmente precisa ser resolvido. Automatizar algumas tarefas usando recursos tecnológicos de forma inteligente. Ao invés de simplesmente ser mais um dia de trabalho, pensar sobre o que será trabalhado hoje para dar o próximo passo na direção daquilo que realmente importa.

Uma técnica que você pode fazer é, ao invés de simplesmente listar as tarefas do dia de hoje ou do dia seguinte, pensar em um plano de execução para os próximos 3 dias, colocando pelo menos duas atividades que tragam um imenso valor agregado na sua execução.

Planeje 3 dias a frente ao invés do dia de hoje ou do dia seguinte. Experimente um aplicativo para gerenciar suas tarefas como o Neotriad ou o WunderList.

Para a lista de sacadas:

- 1-** Vou pensar sobre minha rotina com conexão naquilo que é importante ao invés de sair fazendo.
- 2-** Planejar os próximos 3 dias ao invés de apenas 1 dia.
- 3-** Experimentar um software para gerenciar minhas tarefas como o Neotriad. Se eu não gostar de tecnologia, pode ser uma agenda de papel, post it no quadro, etc. O importante é ter esse lugar para as atividades não se perderem.



Princípio 5: Ultra foco para o importante

#ultrafoco

De acordo com um estudo desenvolvido na Universidade da Califórnia - Irvine, as pessoas são interrompidas a cada 11 minutos no ambiente de trabalho e podem levar até 23 minutos para retornar ao que estavam fazendo antes de serem interrompidas.

Uma pesquisa da TriadPS, com software de monitoramento de atividades, demonstrou que uma pessoa no Brasil perde em média 1h 25 minutos por dia com interrupções e para retomar a atividade anterior. Se você não aprender a focar, dificilmente vai ser produtivo.

E como ter um ULTRA FOCO naquilo que deve ser feito?

1 Remova as interrupções possíveis – coloque seu celular e computador no modo avião, avise os colegas de trabalho ou até vá para uma sala de reunião.

2 Deixe água, frutas ou cereais próximos a você. Hidratação e alimentação correta dão combustível para seu corpo deixar o cérebro nutrido e, com isso, ele mantém o foco por mais tempo.

3 Faça pausas de 3 minutos a cada 20 minutos de trabalho. E depois uma pausa de 10 minutos a cada 30 minutos. Nessas pausas busque algo fora do que está trabalhando (como ouvir uma música, ler um livro, andar, etc)

Na série de vídeos gratuitos do Mindset Produtivo vou falar para você algumas coisas que destroem seu foco e como treinar o cérebro para um ultra foco.



Princípio 6: Você não gerencia seu tempo

#cuidodaminhaatitude

Se há uma coisa que todo mundo fala errado e nem percebe é sobre a “administração do tempo”. Esse termo não existe, porque você não consegue parar o tempo ou aumentar o relógio para 30 horas. A única coisa que você administra são suas atitudes, comportamentos e a forma como seu cérebro reage às demandas.

Com isso eu quero dizer que você pode ter a postura de ser uma “vítima do tempo”, que sempre reclama dele ou ser o “Senhor do Seu Tempo” e começar a mudar suas escolhas para ter melhores resultados. Nas próximas semanas comece a vigiar as frases que fala para o mundo e troque por pensamentos produtivos. Experimente e veja os resultados!

Veja alguns exemplos de pensamentos para trocar:

A vida está uma correria! – POR - A vida está andando na velocidade certa.

Não tenho tempo! - POR - Eu escolhi priorizar essas demandas hoje.

OK, não posso, mas vou quebrar seu galho. - POR - Hoje eu não consigo te ajudar, mas se puder esperar até __, eu faria.

Não adianta planejar, porque meu dia é muito instável. – POR - Eu planejo e aprendo com o que não deu certo para melhorar na próxima vez.





Princípio 7:

Entender como você usa o tempo

#timetracking



Você já pensou alguma vez em emagrecer? Quando você quer perder peso, qual é o primeiro passo? Se você é como a maioria das pessoas, descubra com quantos quilos está e quantos quilos deseja perder.

Se você não se pesar, não consegue mudar ou saber o que precisa perder, não é verdade? Com tempo é a mesma coisa. Se você não sabe para onde seu tempo está indo, como pode melhorar?

Em 2001 eu comecei a desenvolver um conceito diferente do modelo tradicional da Matriz do Importante E Urgente, que chamei de A Tríade do Tempo. Este modelo é uma forma de classificar tudo que faz no seu tempo entre atividades Importantes, Urgentes ou Circunstanciais, de forma que uma coisa não se misture com a outra.

Quando você tem uma clara noção de onde seu tempo está sendo investido, pode começar a mudar de verdade sua vida, sua rotina e seu tempo. Esse conceito pode ser usado como um indicador que você precisa para saber no que e quanto progrediu.

Para saber mais sobre esse conceito, assista a esse rápido vídeo. [clique aqui](#)





Princípio 8: Você precisa de um método

#metodologiatriade

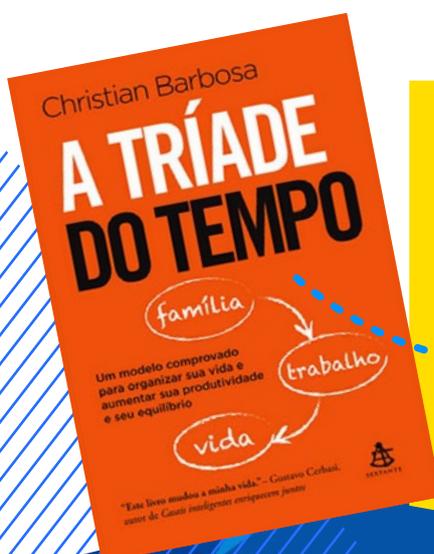
Sabe como você consegue viver, trabalhar e ter lazer? Porque você desenvolveu métodos para tudo que faz na sua vida, inclusive para sua produtividade. Se você ainda não é tão produtivo quanto gostaria é porque, provavelmente, o método que utiliza ainda não está apurado.

Para o 'chefe' virar o 'líder', precisa empregar o método certo, que tenha ferramentas, técnicas, modelos testados, com simplicidade e facilidade de aplicar no dia a dia.

O método Tríade possui o que existe de mais moderno em pesquisas e ferramentas para criar um modelo funcional para a sua rotina. Com o modelo certo para descobrir o importante, definir seus objetivos, aumentar sua disposição, seu foco, planejar da forma correta, você será muito mais capaz de organizar e executar da forma mais inteligente possível.

Se você quer mudar algo na sua vida, não importa o que seja, precisa adquirir novos conhecimentos, novos modelos e com isso ter o que precisa para mudar sua atitude e forma de interagir.

Tempo é a base da vida para qualquer coisa que você queira conquistar. Dedique um tempo a aprender um método de produtividade, como o método Tríade e irá sentir a diferença no dia a dia. Eu sempre menciono isso em meus livros e cursos. Não acredite no nosso método, experimente de verdade e veja por você mesmo o resultado! Se você aplicar corretamente, com intensidade e persistência, verá em poucas semanas que os seus dias terão mais equilíbrio e resultado.



Para a lista de sacadas:

- 1- Vou ler um livro sobre Produtividade Pessoal (ex.: A Tríade do Tempo)
- 2- Vou adotar uma nova prática do método a cada 10 dias e executá-la com afinco para ver o resultado.



Princípio 9: Você precisa ter energia

#freemind

Uma parte significativa do seu resultado e equilíbrio é definida pelo nível de energia, disposição e saúde que você dispõe na sua rotina. Muita gente dorme mal e com isso fica totalmente indisposto para trabalhar. Alimentação inadequada não oferece a energia que seu corpo precisa para ser mais eficiente. A falta de uma rotina esportiva saudável prejudica diversas funções vitais e, diretamente, interfere na sua disposição.

Experimente alguma dessas dicas para aumentar seu nível de energia diário:

- Mantenha seu corpo hidratado com água, ao longo da jornada de trabalho.
- Conquiste um sono de melhor qualidade, desligando seus aparelhos eletrônicos com bastante antecedência e remova qualquer outra distração que atrapalhe seu sono.





Princípio 10: 21 dias não são suficientes

#persistencia



Há muitos anos surgiu o mito de que são necessários 21 dias para desenvolver um novo hábito qualquer. A ideia era que se você repetisse algo do mesmo jeito, no mesmo horário e condições, após o 21º dia seria possível fazer aquilo naturalmente, sem nem pensar.

Sabe por que você tem hábitos na sua vida? Por que seu cérebro precisa poupar energia. Se cada vez que você fosse escovar os dentes, ele tivesse de reaprender algo do zero, usaria muito da sua energia e com isso sobraria pouca disposição para atividades complexas.

Ter uma memória que guarde esses procedimentos é o jeito que o seu mindset achou para poupar 'memória RAM'. Ele coloca tudo o que você faz em um "PEN DRIVE" e quando algo precisa ser repetido ele só 'carrega o programa'. Inteligente, não?

E como criar programas novos para as coisas que você quer? Como, por exemplo, um novo esporte, parar de fumar, começar a meditar? No curso Mindset Produtivo eu exploro diversas técnicas para desenvolver novos padrões de produtividade e interromper os hábitos improdutivos, mas uma das coisas mais importantes é que nada acontece do dia para a noite.



A teoria dos 21 dias para se criar um hábito é uma das maiores mentiras que já contaram para você. Porque demora um tempo para você ter tempo. Você passou décadas criando um modelo que pode não estar dando resultados para você e não vai ser em alguns poucos dias que isso vai mudar. Será necessário ter persistência.

Pelos nossos estudos a mudança acontece entre a 4ª e a 9ª semana de aplicação da metodologia. Para alguns é mais rápido, para outros mais demorado. Mas se quiser uma dica para fazer algo se tornar um hábito eu recomendaria que escrevesse a nova rotina que deseja adquirir. De forma simples e prática. Se for complicado, não é o ideal para começar. Crie algo que desperte esse hábito levando você a fazer (uma dica é criar um alarme no seu celular), pense nos fatores positivos que terá ao realizar esse novo hábito e comece!



Venha desenvolver um mindset produtivo



Eu quero ajudar você a ser mais produtivo. Eu já ajudei milhões de pessoas a terem mais tempo para o importante e quero fazer o mesmo por você. Participe das próximas ações do Mindset Produtivo e descubra, de uma vez por todas, o que realmente funciona em produtividade e alta performance para você dar o próximo passo na sua vida.



Quem é Christian Barbosa?

É empreendedor serial, foi um dos mais jovens profissionais certificados da Microsoft no mundo aos 14 anos, o maior especialista em gerenciamento do tempo e produtividade pessoal do país. Considerado “Senhor do Tempo”, pela Revista Você S/A e Zero Hora. Investidor anjo de diversas startups de tecnologia e biotech, no Brasil e nos EUA. É fundador da Triad Productivity Solutions, consultoria multinacional especializada em produtividade & colaboração, desenvolvendo cursos, softwares e consultoria para as maiores empresas do País e do exterior. Sua lista de clientes inclui empresas como: Abril, Air Products, Santander, Bradesco, Gafisa, Mercer, Pepsico, Sanofi, Tupperware, Ingenico, Toyota, MSD, Du Pont, Coca Cola, Rede Globo, L’Oréal, Nívea, Nestlé, Takeda, Atlas Copco, Serasa Experian, entre outros.

Siga-me nas Mídias Sociais:



Christian escreve para vários jornais e revistas nacionais e estrangeiros e é autor de 6 livros best-sellers incluindo A Tríade do Tempo (editora Sextante), Mais Tempo Mais Dinheiro em parceria com o consultor financeiro Gustavo Cerbasi (autor do livro casais inteligentes enriquecem juntos).

Literatura:

