

Shane Parrish

Pensamento eficaz

Como transformar situações cotidianas
em resultados extraordinários

TRADUÇÃO
Renato Marques

5ª reimpressão

OBJETIVA

Copyright © 2023 by Latticework Publishing Inc.

Todos os direitos reservados, incluindo o direito de reprodução total ou parcial em qualquer formato. Edição publicada mediante acordo com Portfolio, um selo da Penguin Publishing Group, uma divisão da Penguin Random House LLC.

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

Título original

Clear Thinking: Turning Ordinary Moments into Extraordinary Results

Capa

Sarah Brody

Imagem de capa

Olaser/ DigitalVision Vectors/ Getty Images

Preparação

Natalia Engler

Índice remissivo

Maria Claudia Carvalho Mattos

Revisão

Aminah Haman

Nestor Turano Jr.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Parrish, Shane

Pensamento eficaz : Como transformar situações cotidianas em resultados extraordinários / Shane Parrish ; tradução Renato Marques. — 1ª ed. — Rio de Janeiro : Objetiva, 2024.

Título original : Clear Thinking : Turning Ordinary Moments into Extraordinary Results.

ISBN 978-85-390-0812-4

1. Autoajuda 2. Autoconhecimento 3. Mudança de atitude
4. Pensamento. I. Título.

24-196816

CDD-158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Pensamento : Poder : Psicologia aplicada 158.1

Eliane de Freitas Leite – Bibliotecária – CRB 8/8415

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Praça Floriano, 19, sala 3001 – Cinelândia

20031-050 – Rio de Janeiro – RJ

Telefone: (21) 3993-7510

www.companhiadasletras.com.br

www.blogdacompanhia.com.br

facebook.com/editoraobjetiva

instagram.com/editora_objetiva

twitter.com/edobjetiva

Sumário

<i>Prefácio</i>	7
<i>Introdução: O poder do pensamento eficaz nas situações cotidianas</i>	13

PARTE 1: OS INIMIGOS DO PENSAMENTO EFICAZ

1.1. Pensar errado — ou nem sequer pensar	19
1.2. O padrão da emoção	25
1.3. O padrão do ego	28
1.4. O padrão social	35
1.5. O padrão da inércia	40
1.6. O padrão para a eficácia	45

PARTE 2: FORTALECER-SE

2.1. Autorresponsabilidade	53
2.2. Autoconhecimento	64
2.3. Autocontrole	67
2.4. Autoconfiança	69
2.5. Força em ação	77
2.6. Definir os padrões	79
2.7. Modelos + prática	85

PARTE 3: GERENCIAR AS FRAQUEZAS

3.1. Conhecer suas fraquezas	95
3.2. Proteger-se com salvaguardas	102
3.3. Como lidar com os erros	112

PARTE 4: DECISÕES — O PENSAMENTO EFICAZ EM AÇÃO

4.1. Definir o problema	121
4.2. Analisar cuidadosamente possíveis soluções	129
4.3. Avaliar as opções	146
4.4. Agir!	169
4.5. Margem de segurança	178
4.6. Aprender com suas decisões	194

PARTE 5: QUERER O QUE IMPORTA

5.1. A lição oculta de Dickens	207
5.2. Os especialistas em felicidade	212
5.3. <i>Memento mori</i>	215
5.4. A morte dá lições de vida	219
<i>Conclusão: O valor do pensamento eficaz</i>	223
<i>Agradecimentos</i>	225
<i>Notas</i>	227
<i>Índice remissivo</i>	235