

REFERÊNCIAS ON-LINE, CAPÍTULO A CAPÍTULO – A ÚNICA COISA

Se você quer saber mais sobre todas as pesquisas que serviram de base para *A Única Coisa*, veio ao lugar certo. As referências estão organizadas em ordem cronológica, como aparecem no livro. Vá em frente e aproveite!

Nota da editora: todos os links foram acessados em 21 de janeiro de 2021, exceto quando indicada outra data.

CAPÍTULO 1: A ÚNICA COISA

1. O filme *Amigos, sempre amigos* apresenta algumas ideias inesperadas quando Curly explica seu segredo para o sucesso, [neste trecho](#).

Amigos, sempre amigos, dirigido por Ron Underwood, 1991. Castle Rock Entertainment. Beverly Hills, CA.

CAPÍTULO 2: O EFEITO DOMINÓ

1. Para assistir ao evento que aconteceu na Holanda no Dia do Dominó de 2009, sugerimos [este vídeo](#) (em holandês). Se quiser assistir a uma progressão geométrica em dominós, assista a [este](#) (em inglês, legendas em português disponíveis).

[Dia do Dominó 2009](#). YouTube, 1:32:58. Postado por Lets-PlayDomino em 29 de dezembro de 2011.

2. Nós achamos os dominós algo bem potente. Não acredita? Verifique nossos cálculos comparando os dominós com a energia necessária para fazer flexões de braço. É muita flexão! Nem todo mundo é como Jack LaLanne, que conseguiu fazer mais de mil flexões aos 42 anos!

Objeto/Ação	Joules	Comparação com flexões
Uma peça de dominó	0,02	
Recorde mundial de queda de dominós (aprox. 4,5 milhões de peças)	94.688,47	
Flexão média para homem (88kg)	173,55	173,55 J/ 94.688,47 J = 545,56 flexões!
Flexão média para mulher (75kg)	146,85	146,85 J/ 94.688,47 J = 644,8 flexões!

3. Lu, Michelle. “[Physics of the Domino Amplifier](#)”. *Physics 111: Fundamental Physics*, 25 de outubro de 2011.
4. Whitehead, Lorne. “Domino Chain Reaction”. *American Journal of Physics*, vol. 51, nº 2, 1983, p. 182.
5. Walker, Jearl. “Deep Think on Dominoes Falling in a Row and Leaning Out from the Edge of a Table”, em “The Amateur Scientist”. *Scientific American*, 251, 122-30, agosto de 1984.
6. Doherty, Paul. “[Exponential Domino Fall](#)”. Scientific Explorations with Paul Doherty, 2001.

CAPÍTULO 3: O SUCESSO DEIXA PISTAS

1. Talvez você não curta muito este tipo de dados, mas as informações financeiras sobre as empresas discutidas neste capítulo são todas públicas. Examinamos cada documento preenchido por cada empresa para a SEC (Comissão de Valores Mobiliá-

rios dos Estados Unidos), os Relatórios 10-K (relatório anual das empresas americanas, exigido pela SEC) para informações financeiras específicas, os percentuais de mercado e as colaborações de produtos específicos e linhas para os resultados finais. Informações úteis foram obtidas na antiga [Wikinvest](#) (atualmente SigFig) e [nesta](#) e [nesta](#) seções da SEC.

2. O que é realmente a Única Coisa quando se trata da conexão entre filmes e brinquedos? Para *Star Wars*, os filmes de sucesso tornaram possível todo o resto.

Greenberg, Andy. “[Star Wars’ Galactic Dollars](#)”. *Forbes*, 24 de maio de 2007.

Szalai, Georg. “[‘Star Wars’ Had Record Toy Revenue for a Non-Movie Year in 2010](#)”. *Hollywood Reporter*, 4 de fevereiro de 2011.

3. A Apple costuma mudar sua Única Coisa de uma linha de produto para outra de tempos em tempos, mas cada linha – desde o iMac até o iPad – cria um efeito de halo que influencia os compradores a adotar outros produtos da empresa.

Harris, Robin. “[iPad: Gateway Drug to Mac Addiction](#)”. ZD Net, 8 de fevereiro de 2010.

4. Todas as pessoas mais bem-sucedidas que conhecemos, desde Sam Walton até Oprah Winfrey, tiveram ajuda de alguém especial.

Gabler, Neal. *Walt Disney: O triunfo da imaginação americana*. São Paulo: Novo Século, 2020.

Trimble, Vince. *Sam Walton: The Inside Story of America’s Richest Man* [Sam Walton: Por dentro da história do homem mais rico dos Estados Unidos]. Penguin, 1991.

Isaacson, Walter. "[Einstein & Faith](#)". *Time*, 5 de abril de 2007.

Nelson, Jill. "The Man Who Saved Oprah Winfrey: That's What Dads Are For". *Washington Post Magazine, Sunday Final Edition*, 14 de dezembro de 1986, P.W30, Lexis-Nexis.

Sellers, Patricia. "[The Business of Being Oprah](#)". *Fortune*, 1º de abril de 2002.

"[George Martin Biography](#)". Rock & Roll Hall of Fame Museum.

5. Ter uma paixão ou uma habilidade faz toda a diferença para as pessoas de sucesso. Para Gilbert Tuhabonye, foi a paixão pela corrida que definiu cada aspecto da vida.

Tuhabonye, Gilbert; Brozek, Gary. *This Voice in My Heart: A Runner's Memoir of Genocide, Faith, and Forgiveness* [A voz em meu coração: Genocídio, fé e perdão nas memórias de um corredor]. Nova York: Harper Collins, 2007.

6. Ainda que haja muitas pessoas de sucesso que fizeram a Única Coisa funcionar na vida, acreditamos que Bill Gates é um dos melhores exemplos de UMA coisa em ação em todas as facetas da vida de UMA pessoa. Se for para ler um único artigo sobre ele, recomendamos que seja o relato de Matthew Herper.

Gates, Bill; Allen, Paul. "[Remembering Ed Roberts](#)". The Gates Notes, 1º de abril de 2010.

"[Steve Ballmer Profile](#)". *Forbes*, atualizado diariamente.

Herper, Matthew. "[With Vaccines, Bill Gates Changes the World Again](#)". *Forbes*, 2 de novembro de 2011.

PARTE 1: AS MENTIRAS

1. O concurso da “Palavra do Ano” do Merriam-Webster exemplifica o estado de espírito e as ideias da sociedade como mente coletiva. Se você tiver interesse em ver a lista completa de palavras do ano desde 2003, sugerimos conferir a página da Wikipedia dedicada ao assunto:

Merriam-Webster. “[Word of the Year](#)”.

American Dialect Society. “[Truthiness Voted 2005 Word of the Year](#)”.

2. Descobrimos que a “Unidade de Desmascaramento de Consultores” da *Fast Company* é excelente em investigar, com humor, o que há de verdade por trás de crenças antigas. A última vez que fizemos uma busca no site da *Fast Company*, descobrimos que eles haviam testado 108 afirmações supostamente verdadeiras. Apresentamos uma das nossas prediletas no livro.

Consultant Debunking Unit. “[Next Time, What Say We Boil a Consultant](#).” *Fast Company*. 31 de outubro de 1995.

CAPÍTULO 4: TUDO TEM IMPORTÂNCIA IGUAL

1. Se você só tem tempo para ler um artigo sobre Joseph Juran e o Princípio de Pareto, sugerimos o “Mea Culpa”, escrito pelo próprio Juran.

Butman, John. *Juran: A Lifetime of Influence* [Juran: Uma vida inteira de influência]. John Wiley & Sons, 1997, p. 49.

Juran, J.M. “[The Non-Pareto Principle: Mea Culpa](#)”. *Selected Papers* nº 18, 1975, The Juran Institute 1994.

Wood, John C.; e Wood, Michael C. (orgs.). *Joseph Juran: Critical Evaluations in Business and Management* [Joseph Juran: Análises críticas sobre negócios e gestão]. Nova York: Routledge, 2005, p. 51.

Koch, Richard. *O princípio 80/20*. Belo Horizonte: Gutenberg, 2015.

CAPÍTULO 5: A IDEIA DE SER MULTITAREFAS

- 1. Não cabia, no livro, citar e explicar todas as pesquisas que mostram como a ideia de ser multitarefas mais prejudica do que ajuda, mas, se você tiver interesse em ler mais do que indicamos no livro e listamos abaixo, sugerimos o vasto trabalho de pesquisadores que são referências no assunto. Alguns desses nomes são: David Meyer, Joshua Rubinstein e Jeffrey Evans; Clifford Nass, Eyal Ophir e Anthony D. Wagner; Gloria Mark e Victor Mark; Matt Richtel e Marcel Just.**
2. Pennebaker, Ruth. [“The Mediocre Multitasker”](#). *The New York Times*, 29 de agosto de 2009.
3. Ophir, Eyal; Nass, Clifford; Wagner, Anthony D. “Cognitive Control in Media Multitaskers”. *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, vol. 106, nº 37 (2009).
- 4. A ideia de ser multitarefas não é um fenômeno novo. Desde a década de 1920 que termos como “tarefas múltiplas”, “tarefa rápida” e “mudança de tarefas” são usados em pesquisas de psicologia para se referirem ao conceito do comportamento multitarefas. Quando engenheiros começaram a usar o termo na programação de computadores, em meados da década de 1960, inadvertidamente deram aos psicólogos da década seguinte uma palavra para usar nos estudos sobre pessoas fazendo mais de uma coisa ao mesmo tempo. Fora dos laboratórios**

e dos documentos acadêmicos, a palavra só alcançou o grande público em meados da década de 1980, depois de ser empregada em um artigo do *The New York Times* – talvez a primeira ocorrência de seu uso na mídia convencional. Nós exploramos a história da palavra nas seguintes referências:

Jersild, Arthur T. *Mental Set and Shift*. Nova York: Archives of Psychology, nº 89, 1927.

Rolfe, J. M. “Multiple Task Performance: Operator Overload”. *Operational Psychology*, 45 (1971): 125-32.

5. Gonzalez, Victor; Mark, Gloria. “Constant, Constant, Multitasking Crazy: Managing Multiple Working Spheres”. *Computer Human Interaction (CHI)* 2004, artigo apresentado na conferência.
6. Mark, Gloria; Gonzales, Victor; Hams, Justin. “No Task Left Behind? Examining the Nature of Fragmented Work”. *Computer Human Interaction (CHI)* 2005, PAPERS: Take a Number, Stand in Line (Interruptions & Attention 1): 321-330.
7. Vale a pena conferir as ideias do poeta Billy Collins sobre o conceito de ser multitarefas [neste](#) curto vídeo disponível on-line. Entre outras grandes pérolas de sabedoria, ele afirma que o segredo da felicidade seria se concentrar em uma coisa de cada vez.

[Billy Collins Multitasking](#), YouTube, 1:12, postado por KQEDon-demand em 11 de abril de 2011, gravado em 13 de maio de 2010.
8. Baseado em seu estudo de 1978, o Dr. Eric Klinger estima que, no decorrer de 24 horas, oito das quais supostamente dedicadas ao sono, cada pessoa teria em média 4 mil pensamentos durante as 16 horas restantes – cerca de quatro pensamentos por minuto, ou um pensamento a cada 15 segundos!

Klinger, Eric. “Modes of Normal Conscious Flow” em K. S. Pope & J. L. Singer (orgs.). *The Stream of Consciousness: Scientific Investigations into the Flow of Human Experience* [O fluxo de consciência: Investigações científicas sobre o fluxo da experiência humana]. Nova York: Plenum, (1978): 225-258.

9. APA (Associação Americana de Psicologia). [“Is Multitasking More Efficient? Shifting Mental Gears Costs Time, Especially When Shifting to Less Familiar Tasks”](#). APA Press Release, 5 de agosto de 2001.
10. Rubinstein, Joshua S.; Meyer, David E.; Evans, Jeffrey E. “Executive Control of Cognitive Processes in Task Switching”. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, vol. 27, nº 4 (2001): 763-97.
11. Anderson, Sam. [“In Defense of Distraction”](#). *New York Magazine*, 15 de maio de 2009.
12. **Existem tantas informações por aí sobre as verdades e inverdades do conceito de multitarefas que acabamos perdendo muita coisa. Tivemos a sorte de beber direto da fonte com o Dr. David Meyer, especialista em cognição e desempenho.**

Meyer, David E., em entrevista por e-mail, 26 de maio de 2011. Ele é coautor do anteriormente citado “Executive Control of Cognitive Processes in Task Switching”.
13. Charron, Sylvain; Koechlin, Etienne. “Divided Representation of Concurrent Goals in the Human Frontal Lobes”. *Science*, 328 (2010): 360-63.
14. Just, Marcel Adam; Carpenter, Patricia A.; Keller, Timothy A.; Emery, Lisa; Zajac, Holly; Thulborn, Keith R. “Interdependen-

- ce of Nonoverlapping Cortical Systems in Dual Cognitive Tasks”. *NeuroImage*, 14.2, agosto de 2001.
15. Zijlstra, Fred R.; Roe, Robert A.; Leora, Anna B.; Krediet, Irene. “Temporal Factors in Mental Work: Effects of Interrupted Activities”. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 1999.
 16. Shellenbarger, Sue. “[New Studies Show Pitfalls of Doing Too Much at Once](#)”, *The Wall Street Journal*, 27 de fevereiro de 2003.
 17. Strayer, David L.; Cooper, Joel M.; Drews, Frank A. “What do Drivers Fail to See When Conversing on a Cell Phone?”. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society 48th Annual Meeting*, 2004. pp. 2213-17.
 18. Richtel, Matt. “[Attached to Technology and Paying a Price](#)”. *The New York Times*, 6 de junho de 2010.
 19. O jornalista Matt Richtel ganhou um Prêmio Pulitzer por uma série de artigos que examinava as distrações ao volante.

“[2010 Pulitzer Prizes for Journalism](#)”. *The New York Times*, 12 de abril de 2010.

Richtel, Matt. “[Series of Articles: Driven to Distraction](#)”. *The New York Times*, 2009-2010.
 20. Strayer, David L.; Drews, Frank A.; Crouch, Dennis J. “[Fatal Distraction? A Comparison of the Cell-Phone Driver and the Drunk Driver](#)”. *Human Factors*, vol. 48, nº 2, 2006, pp. 381-91.
 21. “[Traffic Safety Facts: Distracted Driving 2009](#)”. Administração Nacional de Segurança Rodoviária dos Estados Unidos, Departamento de Transportes, setembro de 2010.

22. *The Myth of Multitasking* [O mito de ser multitarefas] foi um dos nossos livros prediletos da pesquisa que fizemos para escrever *A Única Coisa*. Um dos muitos trechos incríveis dessa obra brilhante de Dave Crenshaw: “Os multitarefas crônicos desenvolvem um senso distorcido do tempo necessário para fazer as coisas.”

Crenshaw, Dave. *The Myth of Multitasking*. São Francisco: Jossey-Bass, 2008.

CAPÍTULO 6: A VIDA DISCIPLINADA

1. **Pergunta: considerando que um medalhista olímpico passa sete dias por semana na piscina, qual é o esporte preferido de Michael Phelps? Resposta: futebol. Brincadeirinha! É a natação.**

Lord, Craig. “Psychology and Physiology Make Michael Phelps a Phenomenon”. *The Sunday Times*, 13 de agosto de 2008.

Michaelis, Vicki. “[Built to Swim, Phelps found a focus and refuge in water](#)”. *USA Today*, 31 de julho de 2008.

2. **Formar hábitos leva tempo e exige disciplina. Nossas pesquisas mostram que quem desenvolve os hábitos certos tem mais facilidade para desenvolver também outros bons hábitos.**

Lally, Phillippa; Van Jaarsveld, Cornelia H.M.; Potts, Henry W.W.; e Wardle, Jane. “How Habits are Formed: Modelling Habit Formation in the Real World”. *European Journal of Social Psychology* 40, 2010 (publicado on-line em 16 de julho de 2009), pp. 998-1009.

Oaten, Megan; Cheng, Ken. “Longitudinal Gains in Self-Regulation from Regular Physical Exercise”. *British Journal of Health Psychology* 11 (2006): 717-33.

Oaten, Megan; Cheng, Ken. “Improved Self-Control: The Benefits of a Regular Program of Academic Study.” *Basic and Applied Social Psychology* 28, nº 1 (2006): 1-16.

CAPÍTULO 7: A FORÇA DE VONTADE INFINITA

1. Cohen, Patricia. “[Weak-Kneed Willpower Faces Temptation’s Lure](#)”. *The New York Times*, 30 de dezembro de 2010.

2. A pesquisa do famoso “Teste do Marshmallow” de Walter Mischel proporcionou décadas de descobertas interessantes e de material para vídeos divertidos. Você não vai se arrepender de buscar algum deles no YouTube e assistir às adoráveis crianças sendo “torturadas”.

Mischel, Walter; Ebbesen, E.B.; Zeiss, Antonette R. “Cognitive and Attentional Mechanisms in Delay of Gratification”. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 21, nº 2 (1972), pp. 204-18.

Mischel, Walter e outros. “‘Willpower’ Over the Life Span: Decomposing Self-Regulation”. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. Publicado em 19 de setembro de 2010.

3. Lembra do experimento com o bolo de chocolate e a salada de frutas, que mostrou como a força de vontade pode ser fugaz? Quem imaginaria que nossas decisões podem ser alteradas com tanta facilidade quando exigem mais do nosso cérebro?

Shiv, Baba; Fedorikhin, Alexander. “Heart and Mind in Conflict: The Interplay of Affect and Cognition in Consumer Decision Making”. *Journal of Consumer Research* 26 (1999): 278-92.

4. Kalish, Nancy. “[Use Your Willpower Wisely](#)”. *Prevention Magazine*, 3 de novembro de 2011.

5. O cérebro trabalha em troca de comida. Ele consome cerca de 20% das calorias que queimamos para obter energia.

Drubach, Daniel. *The Brain Explained*. Prentice Hall Health, 2000.

6. Gailliot, Matthew T.; Baumeister, Roy F.; DeWall, C. Nathan; Maner, Jon K.; Plant, E. Ashby; Tice, Dianne M.; Brewer, Lauren E.; Schmeichel, Brandon J. "Self-Control Relies on Glucose as a Limited Energy Source: Willpower is More Than a Metaphor". *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 92, nº 2 (2007): 325-36.

7. Fome de justiça. Pesquisadores constataram que, quando os juízes tomam decisão de estômago cheio, as chances de darem uma sentença favorável é maior do que quando estão com fome.

Danziger, Shai; Levav, Jonathan; Avnaim-Pesso, Liora. "Extraneous Factors in Judicial Decisions". *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, 2011.

Yong, Ed. "[Justice is Served, But More So After Lunch: How Food-Breaks Sway the Decisions of Judges](#)." *Discover Magazine*, 11 de abril de 2011.

8. Aamodt, Sandra; Wang, Sam. "[Tighten Your Belt, Strengthen Your Mind](#)". *The New York Times*, 2 de abril de 2008.

CAPÍTULO 8: O EQUILÍBRIO COMO IDEAL

1. Hammonds, Keith H. "[Balance is Bunk!](#)". *Fast Company*, 1º de outubro de 2004.
2. Diamond, Jared M. *Armas, germes e aço: Os destinos das sociedades humanas*. Rio de Janeiro: Record, 2017.

3. Schneider, Barbara L.; Waite, Linda J. *Being Together, Working Apart: Dual-Career Families and the Work-Life Balance* [Estar junto, trabalhar separado: Famílias com duas carreiras e o equilíbrio entre vida pessoal e profissional]. Cambridge: Cambridge University Press, 2005.
4. Paul McFedries, pesquisador de palavras e expressões novas na língua inglesa, atualizou para nós sua contagem do uso da expressão “equilíbrio entre vida pessoal e trabalho” feita para a Lexis Nexis “[WordSpy.com](http://www.wordspy.com)” – que também verificamos com uma busca acadêmica.

McFedries, Paul. “[Work-Life Balance](http://www.wordspy.com/words/work-lifebalance.asp).” Paul McFedries Word Spy: The Word Lover’s Guide to New Words. www.wordspy.com/words/work-lifebalance.asp. Acessado em 19 de abril de 2011.

McFedries, Paul. Mensagens de e-mail para o pesquisador, 19 de abril de 2011 e 12 de março de 2012.

5. **Triste porém verdadeiro. Trabalhar demais não é ruim somente para a sensação de bem-estar. Pesquisadores descobriram que o excesso de trabalho pode contribuir para prever o desenvolvimento de doenças cardíacas.**

Kivimäki, Mika; Batty, David G.; Hamer, Mark; Ferrie, Jane E.; Vahtera, Jussi; Virtanen, Marianna; Marmot, Michael G.; Singh-Manoux, Archana; Shipley, Martin J. “Using Additional Information on Working Hours to Predict Coronary Heart Disease: A Cohort Study”. *Annals of Internal Medicine*, 154 (2011):457-63.

6. Cuffe, Khary. “[The Secret to Attaining Work-Life Balance](#).” *Inc.*, 3 de fevereiro de 2012.
7. Patterson, James. *O diário de Suzana para Nicolas*. Rio de Janeiro: Arqueiro, 2011.

8. Moen, Phyllis. “From ‘Work-Family’ to the ‘Gendered Life Course’ and ‘Fit’: Five Challenges to the Field”. *Community Work, and Family* 14: 1 (2011): 81-96.

CAPÍTULO 9: PENSAR GRANDE É RUIM

Durante a pesquisa para este livro, deparamos com muitas histórias de pessoas, das mais conhecidas às menos conhecidas, que levavam uma vida ótima e de sucesso. Estas são as nossas preferidas.

1. Sabeer Bhatia pensou grande ao criar o Hotmail.

Bronson, Po. “[HotMale](#)”. *Wired*, 6.12, 1º de dezembro de 1998.

Brownlow, Mark. “Email and Webmail Statistics”. *Email Marketing Reports*, outubro de 2011 (publicado originalmente em abril de 2008).

2. Arthur Guinness pensou grande quando contratou um aluguel de 9 mil anos para fundar sua cervejaria.

“Archive Fact Sheet: Arthur Guinness (1725-1803)”. *Guinness Storehouse*.

3. JK Rowling sabia desde o início como Harry Potter terminaria.

Paxman, Jeremy. “[JK Rowling Interview in Full](#)” (transcrição de entrevista). *BBC News*, 19 de junho de 2003.

4. Ao criar o Walmart, Sam Walton estabeleceu um planejamento de patrimônio para minimizar os impostos de herança para sua família, o que aconteceria num futuro distante.

Blumenthal, Karen. “[Lessons on Investing from America’s Richest Family](#)”. *The Wall Street Journal*, 13 de agosto de 2011.

Moshman, Robert L. “FLP vs. LLC & Sam Walton’s FLP Estate”. Tirado de *The Estate Analyst*, junho de 2008.

Staton, Bill & Staton, Mary. *Worry-free Family Finances: Three Steps to Building and Maintaining your Family’s Financial Well-Being* [Finanças familiares sem preocupações: os três passos para construir e manter o bem-estar financeiro da sua família]. McGraw Hill, 2004, pp. 193.

Trimble, Vance H. *Sam Walton: The Inside Story of America’s Richest Man*. Penguin, 1990, pp. 237-40.

5. **Não são somente os ricos e famosos que pensam grande e alcançam grandes feitos. Existem muitas pessoas “comuns” que sonham alto e realizam coisas tremendas. Mencionamos algumas poucas da imensa lista de pessoas que mudaram o mundo ao citarmos Candace Lightner (MADD), Ryan Hreljac (Ryan’s Well) e Derreck Kayongo (Global Soap Project).**

[MADD.](#)

EMC News. “Ryan Hreljac Wins Prestigious International Development Award”. Kemptville EMC, 17 de novembro de 2011.

Ryan’s Well. [“About Us”](#) (Sobre Nós).

Ruffins, Ebonne, [“Recycling Hotel Soap to Save Lives”](#). CNN, 16 de junho de 2011.

6. **A especialista em psicologia social Carol Dweck estuda há décadas a capacidade e o crescimento vs. a mentalidade fixa.**

Dweck, Carol S.; Ehrlinger, Joyce. “Implicit Theories and Conflict Resolution”. Stanford, 2006.

Dweck, Carol S. “Mindsets and Math/Science Achievement”. Artigo elaborado para a Carnegie-IAS Commission on Mathematics and Science Education 2008.

O livro de Carol Dweck foi extremamente útil em nossa pesquisa, além de ser um dos nossos prediletos. O primeiro um terço do livro é o mais esclarecedor.

Dweck, Carol S. *Mindset: A nova psicologia do sucesso*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

Rae-Dupree, Janet “[If You’re Open to Growth, You Tend to Grow](#)”. *The New York Times*, 6 de julho de 2008.

7. **Nós adoramos o comercial da Apple de 1997, porque representa como as pessoas que pensam grande alcançam a grandeza.** “[Think Different](#)”. Wikipedia.

PARTE 2: A VERDADE

CAPÍTULO 10: A PERGUNTA DE FOCO

1. Anders, George. *The Rare Find* [A descoberta rara]. Nova York: Portfolio/Penguin, 2011.
2. **Andrew Carnegie demonstrou que nitidamente acreditava em se concentrar no que é importante quando disse para os alunos colocarem todos os ovos em uma cesta e “depois vigiar a cesta”.**

Carnegie, Andrew. “The Road to Business Success: A Talk to Young Men”. De um discurso feito aos alunos do Curry Commercial College, Pittsburgh, 23 de junho de 1885. Fonte: *The*

Empire of Business. Nova York: Doubleday, Page & Co., 1902, pp. 3-18.

3. Thalheimer, Will. [The Learning Benefits of Questions](#), janeiro de 2003.
4. Rittenhouse, Jessie Belle. *The Door of Dreams* [O portal dos sonhos]. Nova York: Houghton Mifflin Company, 1918, p. 25.

5. Acreditamos que todas as grandes jornadas começam com grandes perguntas. O que você acha?

Pustilnik, Amanda C. “[It Keeps the Student Thinking](#)”. *The New York Times Opinion – Room for Debate*, 16 de dezembro de 2011.

Overholser, James. “Elements of the Socratic Method: I. Systematic Questioning”. *Psychotherapy*, vol. 30, nº 1, 1993.

CAPÍTULO 11: O HÁBITO DO SUCESSO

NENHUM

CAPÍTULO 12: O CAMINHO PARA BOAS RESPOSTAS

NENHUM

PARTE 3: RESULTADOS EXTRAORDINÁRIOS

CAPÍTULO 13: VIVER COM PROPÓSITO

1. A história de Ebenezer Scrooge nos inspirou a usar nosso propósito como guia para levar uma vida extraordinária desde o princípio da nossa carreira.

Dickens, Charles. *Uma canção de Natal*. São Paulo: Penguin-Companhia, 2019.

2. Embora não se saiba quem é o autor da história da Tigela de Esmolas, acreditamos que seja uma antiga parábola sufi.
3. Uma leitura/recapitulação necessária sobre todas as pesquisas por trás do estudo da felicidade é o artigo de Claudia Wallis na *Time*, citado a seguir. A partir de entrevistas com especialistas da área, ela deduz que os três componentes da felicidade são o prazer, o envolvimento e o significado. Na nossa opinião, Seligman descreveu melhor nossa típica busca de uma vida feliz: “... muitos americanos constroem a vida em torno da busca do prazer, mas o envolvimento e o significado são muito mais importantes.”

Wallis, Claudia. “[The New Science of Happiness](#)”, *Time Magazine*, 9 de janeiro de 2005.

Niemiec, Christopher; Ryan, Richard; Deci, Edward. “The Path Taken: Consequences of Attaining Intrinsic and Extrinsic Aspirations in Post-College Life”. *Journal of Research in Personality*, junho de 2009.

CAPÍTULO 14: VIVA DE ACORDO COM A PRIORIDADE

1. Carroll, Lewis. *Alice no País das Maravilhas*. Faro Editorial, 2020.
2. Curioso em relação à etimologia da palavra “prioridade”?

Block, Gertrude. *Legal Writing Advice: Questions and Answers* [Conselhos para a escrita em direito: Perguntas e respostas]. William S. Hein & Co., 2004.

Webster's Ninth New Collegiate Dictionary. Merriam Webster: Springfield, MA, 1984, p. 936.

Oxford Dictionary of English Etymology. C.T. Onions (org.). Oxford University Press, 1996, p. 710.

[“Archive of your Etymology Questions”](#). *Take Our Word For It*.

Safire, William. [“Pretexting”](#). *The New York Times*, 24 de setembro de 2006.

- 3. Não podemos garantir que todas as pesquisas sobre desconto hiperbólico sejam uma leitura de fácil compreensão, mas se você tiver interesse no assunto, recomendamos os seguintes textos:**

Loewenstein, George; Elster, Jon. *Choice Over Time* [As escolhas em relação ao tempo]. Russell Sage Foundation, 1992, cap. 3.

Myerson, Joel; Green, Leonard. “Discounting of Delayed Rewards: Models of Individual Choice”. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 1995, 64, 263-76.

Suvorov, Anton; Van de Ven, Jeroen. “Goal Setting as a Self-Regulation Mechanism”. *Centre for Economic and Financial Research at New Economic School*, artigo nº 122, 7 de outubro de 2008.

- 4. Quer alcançar um objetivo? Visualize o processo, não apenas o resultado.**

Taylor, Shelley E.; Pham, Lien B.; Rivkin, Inna D.; Armor, David A. “Harnessing the Imagination: Mental Stimulation, Self-Regulation and Coping”. *American Psychologist*, abril de 1998, pp. 429-39.

- 5. Ainda que nem Harvard nem Yale tenham sido autoras dos infames estudos sobre objetivos creditados em seu nome na década de 1950, a Dra. Gail Matthews, professora de Psicologia na Universidade Dominicana da Califórnia, foi.**

Matthews, Gail. “Brief Summary of Recent Goals Research”. Universidade Dominicana da Califórnia.

“Study Backs up Strategies for Achieving Goals”. Universidade Dominicana da Califórnia.

- 6. Se você tiver interesse em ler sobre as histórias *truthy* mas não totalmente verdadeiras sobre estabelecimento de objetivos em Harvard e Yale, recomendamos este artigo, não citado em nosso livro mas que vale a pena:**

Tabak, Lawrence. “[If Your Goal is Success, Don't Consult These Gurus](#)”. *Fast Company*, nº 6, dezembro de 1996.

CAPÍTULO 15: VIVER PARA A PRODUTIVIDADE

- 1. Gostamos tanto da citação de Margarita Tartakovsky que resolvemos abrir o capítulo com ela. Também vale a pena conferir o artigo completo.**

Tartakovsky, Margarita. “[10 Traits of Highly Productive People](#)”. *PsychCentral*, outubro de 2011.

- 2. A energia é um recurso limitado e precisa ser administrado. Portanto crie blocos de tempo.**

Levine, Robert. *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist* [Uma geografia do tempo: As desventuras temporais de um psicólogo social]. Nova York: Basic Books, 1997.

King, Stephen. *Sobre a escrita*. Rio de Janeiro: Suma de Letras, 2015.

Graham, Paul. “[Maker's Schedule, Manager's Schedule](#)”. Paul-Graham.com, julho de 2009.

3. Como Jerry Seinfeld teria dito ao aspirante a comediante Brad Isaac, “Não quebre a corrente!”.

Isaac, Brad. “[Jerry Seinfeld’s Productivity Secret](#)”. *Life Hacker*, 24 de julho de 2007.

4. Descobrimos que muitas pessoas de sucesso já praticam o que pregamos. Dois dos nossos exemplos prediletos de pessoas que protegem seus blocos de tempo podem ser encontrados aqui:

Silverstein, Josh. “Ernest Hemingway Writing Habits”. *All Experts*, 5 de janeiro de 2005.

Heath, Chip; e Heath, Dan. *Switch: Como mudar as coisas quando a mudança é difícil*. Rio de Janeiro: Alta Books, 2019.

CAPÍTULO 16: OS TRÊS COMPROMISSOS

1. Na linha de frente das pesquisas sobre a excelência está o especialista em desempenho K. Anders Ericsson, que realizou uma quantidade tremenda de estudos sobre a prática deliberada. Sugerimos os seguintes artigos sobre o tema.

Ericsson, K. Anders; Krampe, Ralf Th.; e Tesch-Romer, Clemens. “The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance”. *Psychological Review*, vol. 100, nº 3, 1993, pp. 363-406.

Ericsson, K. Anders. “Expert Performance and Deliberate Practice: An updated Excerpt from Ericsson”, 2000.

Leonard, George. *Maestria*. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.

2. O seu Platô Ok é bom o suficiente ou você quer chegar ao próximo nível? O artigo de Joshua Foer é um relato interessante

de como ele rompeu o Platô Ok e se tornou um campeão de memorização dos Estados Unidos.

Foer, Joshua. “Secrets of a Mind-Gamer”. *The New York Times Magazine*, 15 de fevereiro de 2011.

3. Os parceiros de prestação de contas e os orientadores podem ajudar você a ter sucesso num nível mais alto.

Ericsson, K. Anders; Roring, Roy W.; Nandagopal, Kiruthiga. “Giftedness and evidence for reproducibly superior performance: An account based on the expert performance framework”. *High Ability Studies*, vol. 18, nº 1, junho de 2007, pp. 3-56.

CAPÍTULO 17: OS QUATRO LADRÕES

1. O que você faria? Para nossa surpresa, às vezes até mesmo estudantes de seminários perdem o foco no que realmente importa – como ajudar os necessitados.

Darley, J. M.; e Batson, C.D. “[From Jerusalem to Jericho: A study of Situational and Dispositional Variables in Helping Behavior](#)”. *JPSP*, 27, 1973. pp. 100-08.

2. Achamos que um grande exemplo de alguém que entendia por que era importante dizer “não” foi o falecido Steve Jobs.

Gallo, Carmine. “[Steve Jobs and the Seven Rules of Success](#)”. *Entrepreneur*, 14 de outubro de 2011.

“[Focusing is about saying no](#)”. YouTube, 3:06, postado por Follettomalefico em 26 de junho de 2011.

3. Uma habilidade necessária para o sucesso é a arte de dizer “não”.

Godin, Seth. “[Saying ‘no’](#)”. Seth Godin’s Blog, 26 de maio de 2009.

Robinson, Louie. “Dr. Bill Cosby”. *Ebony*, vol. 32, nº 8, junho de 1977, pp. 131-36.

4. Sua mãe tinha razão: as pessoas com quem você anda fazem diferença na sua vida.

Bakker, Arnold B.; Van Emmerik, Hetty; Euwema, Martin C. “Crossover of Burnout and Engagement in Work Teams”. *Work and Occupations*, vol. 33, nº 4, novembro de 2006, pp. 464-89.

Christakis, Nicholas A.; Fowler, James H. *O poder das conexões*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.

Altermatt, Ellen Rydell; Pomerantz, Eva. “The Implications of Having High-Achieving vs. Low-Achieving Friends: A Longitudinal Analysis”. *Social Development*, 14, 2005.

Christakis, Nicholas A.; Fowler, James H. “[The Spread of Obesity in a Large Social Network Over 32 Years](#)”. *The New England Journal of Medicine*, 2007, 357, pp. 370-39.

5. Locação, locação, locação! Seu ambiente físico colabora ou prejudica seu potencial para o sucesso.

Reid, Luc. “[Locations that Prevent Distractions](#)”. LucReid.com – On Habits, Writing, Motivation, and Fulfillment, 16 de novembro de 2009.

CAPÍTULO 18: A JORNADA

1. A história dos nativos americanos sobre os Dois Lobos costuma ser creditada como uma lenda cherokee.

“[Two Wolves](#)”.

2. Motivos para evitar os “seria”, “poderia” e “deveria” na vida:

Ware, Bronnie. *Antes de partir: Os cinco principais arrependimentos que as pessoas têm antes de morrer*. São Paulo: Geração Editorial, 2017.

Gilovich, Thomas; Medvec, Victoria Husted. “The Experience of Regret: What, When, and Why”. *Psychological Review*, vol. 102, nº 2, 1995, pp. 379-95.