

A quietude é a chave

author: Ryan Holiday

2026-07

Synopsis

author	Ryan Holiday
readBy	Alexandre Varella
inLanguage	portuguese

Grandes líderes, pensadores, artistas, atletas e visionários têm uma característica em comum: a capacidade de alcançar a quietude. Céticos às vezes a confundem com ociosidade e indecisão, mas a verdade é que a quietude é a chave para ter autodomínio, disciplina e foco. É impossível avançar na vida sem ela. A quietude ajuda as pessoas a controlar impulsos, evitar distrações e ter grandes ideias. Sobre tudo, permite que encontrem a felicidade e façam a coisa certa.

Com base em vários dos maiores pensadores da história – de Confúcio a Sêneca, Marco Aurélio a Thich Nhat Hanh, John Stuart Mill a Nietzsche – Holiday nos mostra o que é a quietude e como ela pode ser alcançada. Além disso, apresenta figuras célebres que tiraram dela o maior proveito, como Winston Churchill, que, ao alternar sua agitada vida pública com períodos assentando tijolos e pintando, conseguiu salvar o mundo da aniquilação, e Fred Rogers, que ajudou gerações de crianças a enxergarem o que é invisível aos olhos. Ninguém é imune a crises.

Todos estamos sobrecarregados de trabalho e informação e precisamos de ajuda de vez em quando. Com seu estilo acessível, que inspira milhões de leitores a adotarem a filosofia para viver melhor, Ryan Holiday ensina tudo o que você precisa saber para encontrar a valiosa quietude.

Reader's comments

comment 1:

â€"â€" ()