

PRIMEIRO LUGAR NA LISTA DO THE NEW YORK TIMES

# ARIANNA HUFFINGTON

---

## A TERCEIRA MEDIDA DO SUCESSO



*Nem dinheiro nem poder:  
o que você precisa buscar  
para se sentir realizado*



SEXTANTE

# wikilivros

## A Terceira Medida do Sucesso

Nem dinheiro nem poder: o que você precisa buscar para se sentir realizadoPrimeiro lugar na lista do The New York TimesCriadora do The Huffington Post, um dos sites de notícias mais importantes do mundo, Arianna Huffington lança um olhar transformador sobre a sociedade atual e sobre aquilo que tradicionalmente consideramos símbolos de sucesso. Depois de desmaiar de exaustão no próprio escritório – por excesso de trabalho, falta de sono e sobrecarga emocional –, ela se deu conta de uma verdade perturbadora: nosso estilo de vida está nos deixando doentes. E, ironicamente, nossa busca por sucesso profissional tem nos levado ao fracasso como seres humanos.Em geral, medimos nosso sucesso pela quantidade de dinheiro e poder que conseguimos obter. Mas, neste livro, Arianna prova a necessidade de criarmos uma Terceira Medida, um novo indicador de prosperidade que inclua o bem-estar, a admiração, a sabedoria e a compaixão – os quatro pilares fundamentais da verdadeira realização.Com base em pesquisas científicas e estudos recentes nos campos da psicologia, dos esportes, da fisiologia e da medicina do sono, a autora chama a atenção para os perigos do estresse, da rotina acelerada e do vício de usar smartphones. Além disso, apresenta estratégias para ajudar você a redefinir suas prioridades, gerenciar melhor o tempo e reconectar-se consigo mesmo. Informativo e inspirador, A Terceira Medida do Sucesso vai estimulá-lo a refletir sobre as escolhas que tem feito até agora e a encontrar o caminho para uma vida em que o trabalho, a saúde, a realização pessoal e o bem-estar estejam em equilíbrio – e não mais em eterno conflito.

[Clique aqui para obter este livro](#)