

os 9 passos
para viver em
alta performance

por Gabriel **Goffi**

hey :))

Gabriel Goffi aqui.

Se você fez o download desse ebook tenho certeza que você quer buscar formas de potencializar sua performance ao máximo e conseqüentemente todos seus resultados. Parabéns, você tomou uma decisão sábia... vou te entregar isso em 9 passos.

São 9 aprendizados que eu fui obrigado a buscar ao longo de mais de 6 anos para me manter competitivo e no meu máximo jogando poker profissionalmente em altíssimo nível - e assim lidando com variâncias que podiam chegar a 150 mil dólares em um dia.

Mas isso não é sobre poker. É o começo para você ter uma performance lendária em qualquer mercado que estiver atuando ou escolher atuar.

São ideias e conceitos que a maioria esmagadora das pessoas deixam de considerar, ou por desconhecem ou por pensarem "isso não é pra mim". Errado.

Para você se manter no jogo do longo prazo, independente da sua profissão, da sua idade ou de onde você mora... você precisa entender e viver a Alta Performance.

O High Stakes Lifestyle.

Não por 1 semana. Não por 1 mês... mas sempre.

Every fucking day.

Então eu peço que você venha com a mente aberta para absorver conceitos que pode até já ter lido em outros lugares, mas que vistos de uma nova perspectiva podem te dar aquele insight e a motivação que faltava para buscar uma performance totalmente diferenciada.

Seja bem-vindo ao mundo *High Stakes*,

Gabriel Goffi.

#HighStakesLifestyle

sumário

introdução

ler

2

o que é ser um high stakes?

ler

4

#1 o poder de encontrar sua arte

ler

8

#2 ultra clareza

ler

10

#3 foco laser

ler

12

#4 mindset programado para vencer

ler

14

#5 corpo e mente ultra conectados

ler

16

#6 fórmula da felicidade

ler

19

#7 máquina de aprendizado

ler

20

#8 afie sua intuição

ler

22

#9 a influência das 5 pessoas que você mais convive

ler

24

considerações finais

ler

27

sobre + mais conteúdos

ler

28



o que é ser um High Stakes?

Para eu explicar exatamente a essência do *High Stakes*, vou te explicar brevemente de onde o nome surgiu pra mim e como eu levei ele para outro significado.

No poker existem basicamente três limites principais: *Small Stakes* (limites baixos), *Medium Stakes* (limites médios) e *High Stakes* (limites altos).

Nesses limites altos, estamos falando de jogos acima de 5 mil dólares para sentar na mesa, e esses valores obviamente acabam atraindo os melhores e mais bem preparados jogadores do mundo inteiro, prontos para fazer fortunas em cima de adversários menos preparados.

Ao longo da minha carreira eu fui escalando esses limites e tendo muitos aprendizados com tudo isso... foi uma busca incessante para me desafiar nos limites mais altos do mundo.

Só que uma coisa aconteceu... quando eu comecei a realmente jogar e perceber que o que tinha me levado até o *High Stakes* não ia me levar para o próximo nível (vencer aqueles jogadores constantemente), eu entendi que precisava buscar outras formas de aprendizado para me diferenciar.

Percebi, e confesso que perder 100 mil dólares num mês me ajudou a aprender rápido, que eu precisava estudar a fundo a parte psicológica, tudo que envolvia meu autocohecimento e crenças limitantes e também tudo que fosse relacionado a produtividade, biohacking e formas de potencializar minha performance.

Fiquei fascinado por esse mundo paralelo da Alta Performance porque eu conseguia ver os resultados de forma imediata nos meus jogos...

Era nítido como minha resiliência estava apurada, como minha tomada de decisão estava precisa e como eu me sentia presente no momento e no controle total dos meus pensamentos... e com tudo isso, conseqüentemente meus resultados começaram a se tornar discrepantes num âmbito mundial:



[Clique na imagem para ler o artigo completo.](#)

Foi então que eu cheguei a conclusão que a parte teórica era apenas uma parte no processo... a parte mais importante era FORA das mesas, fora da profissão.

Eu fiquei completamente apaixonado por esse mundo de pessoas que estavam realmente buscando sua máxima performance nos mínimos detalhes.

Foi então que fez muito sentido e coerência pra mim: começar a empreender digitalmente e trazer esse tipo de conteúdo diferenciado para o maior número de pessoas possível, porque além de criar um negócio bem interessante, eu tinha criado uma nova missão que ia além do dinheiro em si:

- impactar uma nova geração de pessoas que gostariam de ser os melhores do mundo no que fazem.

Por isso hoje eu falo para milhões de profissionais e empreendedores das mais variadas áreas que estão buscando se diferenciar nesse mundo onde o “médio” e o “ok” é aceitável.

Assim surge o **High Stakes Lifestyle**... um estilo de vida que é a combinação de **3 A's**:

- Arte, Action e Alta Performance

É você fazer o que ama (buscar sua arte) + action (hardwork e intensidade máxima) + Alta Performance (potencializar tudo que faz e ainda viver de forma extraordinária).

Tudo isso de forma estratégica. E é por isso que eu falo que independe da sua profissão, condição social ou momento de vida, se você está buscando realmente se diferenciar e tem a veia empreendedora pulsando aí dentro... você está no lugar certo.

Felicidade contagiante, energia vibrante e mentalidade vencedora não acontecem do nada. Você não nasce com isso. Esses são elementos da vida que você cria através de atitudes diárias, de hábitos diferenciados e fazendo a conexão entre corpo, mente e arte. Fazendo isso com estratégia.

É isso que te permite acessar um nível de hiperprodutividade, energia e conhecimento que pouquíssimas pessoas acessam.

E nesse ebook você vai descobrir os primeiros passos para viver o High Stakes Lifestyle.

Preparado?

Bora pra action! (você vai escutar bastante isso quando me seguir nas mídias sociais... é o meu modo de dizer “bora fazer acontecer!”)

#1 o poder de encontrar sua arte

“Quando a inspiração toca o talento, ela dá vida à verdade e à beleza.”

~ Steven Pressfield, *The War of Art*

Um *High Stakes* se diferencia totalmente pelo fato de ele realmente viver sua arte.

Arte é aquilo que você sente lá no fundo que é sua grande paixão. É através do que você sente que pode expressar pro mundo suas maiores habilidades...

É ela que vai fazer você pular todos os dias da cama ultra animado e engajado com seus maiores objetivos. Não importa se faz chuva ou sol. Se for segunda ou sábado. A arte faz com que você vire profissional, que sinta que existe muito mais em jogo.

E caso você ainda não tenha encontrado sua arte... fique tranquilo. Só o fato de estar lendo esse ebook demonstra que você está com a sua intuição afiada e no caminho para encontrá-la.

O segredo para buscar sua arte é uma combinação de autorreflexão constante e inspiração através da arte de outras pessoas.

A minha arte é criar estratégias. Eu sou apaixonado pela arte da estratégia. Seja de poker, de empreendedorismo, de alta performance... é pensar detalhe por detalhe cada situação e tentar entender como usar a melhor peça em cada uma delas.

Hoje em dia parece que trabalhar fazendo o que ama é um sonho distante. A maioria das pessoas escolhe deixar a sua arte apenas como hobby. Mas a verdade é que ela tem que estar presente no seu dia a dia, no seu trabalho e nos seus relacionamentos. Estamos no melhor momento da história para fazer isso acontecer: a tecnologia e os meios de comunicação modernos nos abrem infinitas possibilidades.

Você acha que algum dia passou pela cabeça do seu avô que o neto dele poderia não seguir o tradicional caminho de cursar uma faculdade para ser médico, engenheiro ou advogado? E mais: que ele teria a oportunidade de escolher trabalhar do computador, de casa ou de qualquer lugar do mundo? Que ele teria a liberdade de viajar e trabalhar ao mesmo tempo, que o trabalho não o prenderia a nada que não fosse seus sonhos e sua dedicação para fazer acontecer?

Pois é, agora você tem essa oportunidade, através do empreendedorismo digital ou jogando poker online, por exemplo.

Mas não pense que vai ser fácil, porque não vai. Nunca é fácil atingir o próximo nível.

Porém, quando estamos verdadeiramente envolvidos, quando se tem paixão, o prazer e a adrenalina superam a chatice e a mesmice... superam as vozes externas dizendo “não vai dar certo” ou então “você está maluco!” - reconhece isso?



Escreva as coisas que você mais gosta, as coisas que você mais sente prazer em fazer. E se faça a seguinte pergunta:

POR QUE NÃO ESTOU FAZENDO DISSO MEU TRABALHO?

Esse é o segredo número 1 do *High Stakes*: ele vive sua arte.

Essa é a única maneira de manter-se focado por tanto tempo, estudando e se dedicando para alguma coisa; de você apanhar, perder, sofrer com as variâncias da vida e conseguir se manter todos os dias em pé e confiante que tudo vai dar certo.

Chega de viver algo que não te dá prazer. Se você quer dar um salto em busca do sucesso e de uma performance lendária, a primeira coisa é achar sua verdadeira arte e ir pra action!

#2 ultra clareza

*“Visão sem ação é apenas um sonho.
Ação sem visão só faz o tempo passar.
Visão com ação pode mudar o mundo.”*

~ Joel A. Barker

Pensa comigo... você quer se diferenciar e virar um *High Stakes*, ok, sábia decisão.

Agora... como você espera conseguir isso se não tiver clareza do que você quer fazer amanhã? Semana que vem? Dos seus maiores objetivos?

Nós não vemos o mundo como ele é, mas como nós somos. E é por isso que para moldar o seu futuro basta que você decida como quer ver as coisas.

Há muitos anos as pessoas acreditavam que nenhum ser humano podia quebrar a barreira dos 4 minutos na corrida de uma milha. Mas depois que Roger Bannister quebrou essa marca, muitos fizeram o mesmo nas próximas semanas.

Por que isso aconteceu?

Porque ele mostrou para as pessoas que era possível. E quando elas passaram a acreditar nisso, também fizeram o que até então consideravam impossível.

Qual o desafio que todos consideram impossível e que você está disposto a quebrar?

Que falsos julgamentos você tem feito em termos do que você não pode ter, fazer ou ser?

Você precisa ter uma visão, uma meta, um grande objetivo. Todos que atingem o topo desejaram e imaginaram isso antes. Por isso, você precisa ter bem definido o que quer fazer essa semana, no próximo mês, ano que vem e daqui cinco anos.

Quando eu comecei a jogar poker profissionalmente eu decidi que eu seria um *High Stakes*. Ou seja, eu decidi que iria jogar os jogos mais caros do mundo... aquele era meu maior objetivo. Essa era a minha visão e era para fazer ela se tornar realidade que eu acordava 100% disposto todos os dias, não importando o resultado da sessão do dia anterior.

Um ótimo exercício para você refletir é:

Pense em como você gostaria de ser com 70 anos de idade. Como você quer que seus filhos e netos te vejam? O que você quer ter realizado na sua carreira profissional? O que quer deixar de legado? Que exemplo quer ser para as pessoas?



Como você se vê com 70 anos?

Monte toda a história na sua cabeça e se veja com 70 anos. Agora faça a engenharia reversa. Volte ano por ano até chegar no seu momento atual.

O que você está fazendo está te levando para onde você quer chegar?

Não se esqueça de um detalhe muito importante: as pessoas medianas costumam estabelecer suas metas e só focar no resultado final, acabam vivendo em função disso. A consequência é um caminho sofrido e cercado de frustrações.

Por que o *High Stakes* não tem esse problema?

Porque a visão dele é o ponto mais alto da sua arte. É claro que o resultado final importa e que traz satisfação, mas a chave da questão é que ele aproveita cada oportunidade ao longo do caminho.

Porque quando o *High Stakes* entra em alguma coisa, ele entra de cabeça, entra pra vencer. E se por algum motivo não vence no resultado, ele tem que ter feito valer a pena de outras formas, seja com conhecimento, contatos, experiência... a ideia é sempre tornar o saldo positivo.

No meu instagram eu posto boa parte das minhas visões e objetivos através de citações e de reflexões do dia a dia ... se isso te interessar, vai lá –  [gabrielgoffi](#)

#3 foco laser

“Foque no maior, mais claro e mais importante ensinamento que você puder encontrar e deixe de lado tudo que não fizer parte disso.”

~ Steven Redhead

Sabe o que todos os grandes *High Stakes* tem em comum?

Foco. Todos são extremamente dedicados em melhorar sua arte. Não tem desculpa, é o comprometimento diário com uma causa.

No livro **“Outliers”**, **Malcolm Gladwell** fala da regra das 10 mil horas para você se tornar um mestre. E você só consegue investir 10 mil horas em algo se estiver realmente focado e apaixonado por isso.

Mas de onde saiu essas 10 mil horas, quem definiu isso?

Um estudo realizado com vários atletas de elite, gênios da ciência e empreendedores concluiu que todos eles praticaram intensamente por pelo menos 10 mil horas até atingirem o status de gênios. Pessoas do gabarito de Picasso, Salvador Dali, Richard Branson, Bill Gates e Steve Jobs.

Se eles fizeram, porque não faríamos?



Pare de tentar aprender mil coisas ao mesmo tempo. Escolha uma e foque apenas nela.

Treine uma habilidade até você virar um mestre nela.

E aí agora eu te pergunto: Em que você tem focado? Nas coisas boas ou nas coisas negativas? Será que não está desperdiçando tempo com coisas superficiais?

Pense em ONDE você está investindo seu foco, sua energia. Quando você tiver domínio sobre isso vai perceber uma incrível transformação no seu rendimento.

Será que está focado na sua visão e na sua arte?

Foque no que realmente importa e faça acontecer... assim como um *High Stakes*.

#4 mindset programado para vencer (mesmo quando perde)

“O ponto inicial das suas ações é sempre sua mente, ela tem que estar preparada, corrigida e aberta para evoluir.”

~ Gabriel Goffi

O *mindset* de um *High Stakes* já está definido e programado para vencer. Ele se programa diariamente para tomar as melhores decisões.

A forma como você enxerga o mundo, as coisas e as situações é que vão determinar o seu futuro.

Você tem que controlar uma das únicas coisas sobre a qual tem total controle: o significado que dá para tudo que acontece ao seu redor.

Comece a renovar antigos conceitos e pré-conceitos que tanto fazem mal para o seu bem-estar. Abra-se para novas possibilidades e trabalhe seu *mindset* diariamente.

No meu snapchat  **ggoffi** eu compartilho, através dos acontecimentos do dia a dia, exatamente isso; como eu vou me programando para vencer, MESMO quando eu perco... pois quando você tem seu *mindset* calibrado, você encara as derrotas como eternos aprendizados.

Já ouviu aquela frase “Você se torna o que você pensa”? Ela soa *bullshit*, ok, muito “Lei da atração”... porém ela realmente tem uma lógica incontestável.

Todos os seus pensamentos são repetidos diariamente... em torno de 90% são os mesmos do dia anterior. Se você tiver pensando só besteira e se cercado de assuntos irrelevantes, é isso que você vai pensar no dia seguinte e conseqüentemente é a partir disso que vai agir.

“Palavras geram pensamentos, pensamentos geram sentimentos, sentimentos geram ações. E ações geram resultados.”

~ T. Harv Eker

As ações que você faz todos os dias criam os resultados da sua vida. E como todas suas ações são precedidas por um pensamento. O que você mantém nos seus pensamentos vão se tornar sua realidade.

Você nunca vai mais alto do que o que está pensando.

O ser humano nunca vai fazer algo que vá além do seu pensamento. Se você sonhar grande e de forma ousada, o seu comportamento vai acompanhar. Se você jogar pequeno, você vai agir pequeno.

Você vai buscar novas conversas, novos ambientes, novos conhecimentos... tudo em prol desse seu pensamento voltado para máxima performance.

“Ah Goffi, mas eu consegui coisas que nem imaginava!”

Pode não ter imaginado no começo, mas em algum momento do percurso com certeza você enxergou essa possibilidade.

Enfim... tenha a expectativa de ser um dos melhores do mundo no que faz. Esse pensamento influencia a forma como você trabalha e a maneira que aparece pro mundo. Ou seja, se você tem uma postura e um mindset *High Stakes* você automaticamente vai estar atrás de resultados *High Stakes*, ou seja, resultados totalmente diferenciados e impressionantes.

#5

corpo e mente ultra conectados

“*Mens sana in corpore sano.*”

~ Décimo Júnio Juvenal

O *High Stakes* sabe que para ter uma mente sã, na sua máxima potência, é preciso um corpo são.

Aquele que busca alta performance, indiscutivelmente, cuida do seu corpo e da sua mente porque sabe que a energia gerada é essencial para você ter resultados diferenciados, para você conseguir dar aqueles 5% a mais em uma tarefa.

Você tem que pensar que seu corpo é sua máquina e que você precisa colocar dentro dela o melhor combustível possível, para que a conversão de energia seja a mais potente e duradoura.

Já aconteceu com você de abastecer o carro com uma gasolina ruim e aí o combustível acabar bem mais rápido do que o normal? Você nem andou direito e o ponteiro do combustível já está lá embaixo? Então, seu corpo funciona exatamente da mesma maneira. Se o combustível é ruim, a energia acaba muito mais rápido.

Por isso eu fui a fundo para estudar o que realmente dava resultados em termos de alimentação. Sempre recomendo que você vá a um nutricionista ou médico para analisar seus exames, ter uma ideia exata do que fazer para melhorar e conseguir medir como seu corpo reage a cada coisa que faz.

Depois de passar pelos maiores médicos do Brasil e ter investido muito dinheiro nisso, cheguei a algumas conclusões e recomendo que leve muito a sério o que vou te falar agora.

De forma simples e rápida, você precisa prestar atenção na quantidade de carboidrato que você consome. O que eu faço é concentrar minha alimentação em muita gordura boa, média proteína e bem pouco carboidrato. Recomendo você analisar e pesquisar sobre dietas que assumem essa posição high fat - low carb, como é o caso da Paleo.

Isso pode dar um outro ânimo para seu dia a dia e muito mais energia de forma duradoura. Se você está no café da manhã ou almoço consumindo muita fruta, batata, arroz, massa... examine isso a fundo porque podem estar sabotando sua performance.

No meu canal do  **YouTube** eu tenho um vídeo em que gravei exclusivamente meu café da manhã *High Stakes* - uma combinação de gorduras com café que torna minha manhã extremamente produtiva e saudável. Grande parte dos meus alunos e seguidores já adotaram isso...

Só ir no meu canal [youtube.com/gabrielgoffi](https://www.youtube.com/gabrielgoffi) e procurar por **Café High Stakes!** (e se te interessar, assine o canal pra receber sempre os novos vídeos!)

Mas é claro que pra você atingir seu máximo, uma boa alimentação tem que estar acompanhada de exercícios físicos. O exercício ajuda a regular substâncias do cérebro como a endorfina, o hormônio do prazer, o que te dá muito mais disposição para fazer as coisas.

Além disso, praticar exercícios físicos fortalece os músculos, melhora a autoestima, melhora a flexibilidade, a postura (essencial para nós empreendedores), e mais infinitos benefícios.



Se você ainda não tem o costume de se exercitar comece com uma caminhada leve de 20 a 30 minutos por dia. Dê mais atenção à sua alimentação. Comece aos poucos, e à medida que seu corpo for sentindo os benefícios você vai querer aumentar seus desafios e buscar cada vez mais melhorias.

Agora, para alinhar ainda mais sua mente, uma das armas mais poderosas é a **Meditação**.

“Meditação é a jornada do som para o silêncio, do movimento para a calma, de uma identidade limitada para um espaço sem limites.”

~ Sri Sri Ravi Shankar

Um *High Stakes* não faz nada importante sem antes meditar. Sem antes estar 100% focado e pronto para render seu melhor.

Hoje já é cientificamente comprovado o quanto a meditação é benéfica para qualquer pessoa, basta praticar diariamente. E quando falamos em benefícios estamos falando de aumento do bem-estar, inteligência e memória, estímulo da criatividade, redução do stress etc.

Todos vivemos a “urgência” diariamente. Mas os melhores dos melhores se mantêm verdadeiros na sua visão, valores e arte.

Sentar todos os dias em silêncio, fechar os olhos e pensar nas suas metas, nas coisas mais importantes pra você, aquelas coisas que vão te ajudar a atingir os seus sonhos, é algo realmente transformador.

E qual a melhor maneira de fazer isso? Descansando sua mente!

Então, antes de qualquer momento ou evento importante, separe de **5 a 15 minutos** do seu dia. Feche os olhos, foque na sua respiração e... medite!

#6 fórmula da felicidade

“Reconhecer tudo que você já tem de bom na vida é a base de toda abundância.”

~ Eckhart Tolle

Arrisco dizer que essa é uma das fórmulas da felicidade.

Quando você é grato às pessoas e às coisas ao seu redor, você simplesmente passa a enxergar seus problemas como muito pequenos. Tenha em mente que você não tem que combater os seus problemas, você tem que evoluir para se tornar maior do que eles.

Especialmente para quem tem a veia empreendedora e está sempre buscando mais, isso é essencial, pros momentos de altos e baixos, quando faltar motivação.

Eu compartilho no  meu facebook muitas frases e reflexões sobre aprendizados que eu tenho no dia a dia... meu intuito é gerar essa inspiração através de pequenos insights que realmente botam a gente pra pensar e dar outra direção.

Só ir no fb.com/goffigabriel e começar a me seguir por lá. **(respondo a maioria dos comentários, então pode interagir comigo por lá também!)**

As pessoas tem o péssimo hábito de achar que o que acontece de bom para elas não é mais que obrigação, que esse é o natural. Mas quando algo de ruim acontece elas reclamam com todas suas forças, se acham as pessoas mais azaradas do mundo.

Reconhece alguém assim?

Você como um *High Stakes* não pode deixar isso acontecer.

Um ótimo livro que indico é o **Happiness Advantage** do **Shawn Achor**, em que ele explica cientificamente os benefícios da gratidão.

Quando eu descobri esse conceito achei meio *bullshit* e autoajuda demais. Porém, quando eu entendi a fundo que isso gerava realmente um sentimento de felicidade e que em consequência disso me gerava mais energia... wow.



Adquira o hábito de **agradecer pelo menos 5 acontecimentos ou pessoas** que foram positivas para você nas últimas 24 horas... recomendo fazer isso todos os dias antes de dormir. Vai te dar uma perspectiva muito mais positiva para o dia.

Ser grato às coisas ao seu redor te faz viver mais leve, mais contente, te faz querer retribuir mais, dar mais ao invés de só cobrar. E isso é inevitável em qualquer relação, quanto mais você dá, mais você recebe em troca.

Gratidão = Fórmula da felicidade! = Gerador de resultados :)

#7 máquina de aprendizado

“Daqui a cinco anos você estará bem próximo de ser a mesma pessoa que é hoje, exceto por duas coisas: os livros que ler e as pessoas das quais se aproximar.”

~ Charles Jones

Qual foi o último livro que você leu?

O verdadeiro *High Stakes* tem o hábito da leitura inserido em si. Ele sabe o PODER de estar perto (mesmo que através de palavras) de grandes mentes, estudiosos e pessoas de sucesso.

Todas as respostas para as suas perguntas estão ali. Tudo que você precisa ser, tudo que você sonha ou deseja está escrito em algum lugar. Basta ir atrás e começar sua leitura.

Os livros ajudam você a enxergar o que já está dentro de você. Eles te ajudam a refletir, a se questionar, e te colocam mais perto do seu *High Stakes* interior.

Porém, para realmente atingir resultados incríveis você precisa ler diariamente.

Quando eu percebi o poder disso, eu simplesmente devorei o máximo de livros que consegui e pretendo continuar fazendo isso pelo resto da minha vida.

Algumas recomendações de livros (clique nos livros para acessar)

- 📖 **Relentless - Tim S. Grover** – Um dos meus preferidos, focado em excelência e Mindset *High Stakes*!
- 📖 **Trabalhe 4 horas por semana - Tim Ferris** – Ele inspirou uma geração de empreendedores a pensarem em produtividade e formatos eficazes para trabalhar em cima do seu lifestyle.
- 📖 **Sonho Grande - Cristiane Correa** – História de vida do Jorge Paulo Lemann, o homem mais rico do Brasil e uma grande inspiração
- 📖 **Bold - Peter Diamandis** – Uma das pessoas que mais admiro atualmente... um grande inovador e visionário e que através desse livro fala do futuro de uma forma incrível.

Se você gostaria de uma indicação, me mande um tweet no –  [gabrielgoffi](#) contando que leu esse ebook que aí vou te responder com uma indicação de livro! (me fala o tema!).

Se os passos até agora te geraram valor e você quiser me falar isso, é só ir [nessa página](#) e deixar seu comentário por lá. Vou adorar saber os *insights* que eles geraram em você e poder interagir por lá também.



#8 afie sua intuição

“Não fique preso a dogmas - que é viver com o resultado do pensamento de outras pessoas. Não deixe o barulho da opinião dos outros abafar a sua voz interior. É mais importante, tenha a coragem para seguir seu coração e sua intuição. Eles de alguma forma já sabem o que você realmente quer se tornar.”

~ Steve Jobs

Estar em conexão com a sua intuição te abre portas.

No livro **“Blink”**, o autor **Malcolm Gladwell** descreve várias situações em que você age da melhor maneira quando simplesmente não pensa, mas ouve sua intuição. É aquela voz interior, aquele *feeling* que te diz se você está no caminho certo ou errado.

Porém, não confunda o medo com intuição. Começar a julgar todas as decisões importantes da sua vida de forma conservadora e deixar sua mente te iludir que é sua intuição... quando na verdade é sua zona de conforto.

Na loucura que vivemos hoje, entre todos os barulhos do dia a dia, você pode não reconhecer sua intuição. Por isso, uma ótima forma para ficar mais sensível a isso é através da meditação, tendo um tempo a sós com você mesmo, como eu falei no [passo número #5](#).

O *High Stakes* foca em despertar e potencializar sua intuição todos os dias. Outra forma muito eficiente de conseguir isso é através de observações e anotações de acontecimentos diários. Com isso você desperta sua criatividade e fortalece seu subconsciente para coisas que normalmente não notaria.

Evite ir contra seus melhores julgamentos ou dar ouvidos a coisas que simplesmente não parecem certas. Escute sua intuição, ela é sua criatividade tentando te dizer algo. Valorize aquilo que te soa importante e verdadeiro. Preste atenção nos valores que são mais importantes e verdadeiros para você.

Seja criativo. Continue sendo um idealista e não tenha medo da sua loucura, ela te faz acreditar em coisas que, para muitos, são impossíveis.

Não deixe os outros barrarem seus passos ou podarem seus sonhos. Siga o caminho que a sua intuição aponta, mesmo que ela não te explique os porquês.

Não deixe o que está fora abaixar os seus padrões e te fazer acreditar que o normal é ser mediano. Busque a excelência em tudo que fizer, no seu trabalho, nos seus relacionamentos e em tudo que decidir fazer...

É quando você realmente se dedica à sua arte, e ao longo do caminho escuta e respeita sua intuição, que você começa a se diferenciar do resto das pessoas.

Que você começa a viver como um verdadeiro *High Stakes*.

#9 a influência das 5 pessoas que você mais convive

“Você é a média das 5 pessoas que você mais convive. Nunca se esqueça disso.”

~ Jim Rohn

Essa é uma das frases mais transformadoras e verdadeiras que você pode seguir.

Tudo ao seu redor, seja sua saúde física, mental, financeira, profissional, está refletida nas 5 pessoas que você mais tem perto de você.

Olhe pro lado e pense sobre isso... faz sentido?

É uma frase dura, mas que se você realmente se preocupa com sua arte, com seu sucesso, você deveria estar bem atento.

O *High Stakes* procura estar perto de outros *High Stakes*... de pessoas que estão engajadas com causas e ultra otimistas sobre a vida.

Sabe por que? Porque quando você anda com pessoas que estão buscando coisas grandes, você começa a acreditar que isso é possível também.

Por isso eu faço questão de participar de grupos de *mastermind*, grupos de empreendedores de altíssimo calibre que sempre estão me mostrando o próximo nível. Quando eu acho que fiz algo gigante, alguém vem e me mostra que existe mais. E isso motiva, isso contagia... você acredita que é possível.

“Goffi, como faço para encontrar pessoas assim?”

Através da internet você tem o poder de participar de comunidades, grupos do facebook e fóruns para encontrar pessoas que estão com o mesmo objetivo que você. Essas pessoas não precisam estar perto fisicamente, hoje temos a oportunidade de encontrá-las em qualquer lugar do mundo.

É um ponto importante... você precisa modelar seu *mindset* para geração de valor. Você tem que entrar em discussões e novas comunidades, pensando em como você pode potencializar as pessoas e não apenas sugar o conhecimento delas.

Quando você vira uma pessoa ativa na arte de compartilhar e gerar valor de verdade, você ativa o sentimento de reciprocidade nas pessoas e isso impulsiona a geração de valor entre vocês.

Atraindo pessoas *High Stakes* para sua vida, automaticamente você começa a ter resultados *High Stakes*.

Você é a média das 5 pessoas que mais convive. Nunca se esqueça disso.

O peso que você está atualmente provavelmente é o peso médio das 5 pessoas que você mais convive. O seu salário também...O seu otimismo? também.

Ok, não posso falar sobre comunidade e média das 5 pessoas sem citar meu projeto exclusivo chamado Moving Up, seria um desserviço que estaria fazendo pra você.

Um dos grandes motivos de eu ter criado o Moving Up foi para além de apresentar o que tem de mais avançado no mundo no campo da alta performance e sucesso profissional, também reunir pessoas diferenciadas numa comunidade exclusiva para poder discutir e compartilhar informações sobre esses assuntos.

O **Moving Up** é um treinamento 100% online em que muitos alunos se referem a ele como um “manual pra vida”, eu prefiro algo como “manual para você vencer”.

É um treinamento estratégico feito por alguém apaixonado por estratégia. Estratégia para vencer... no caso a Alta Performance é essencial para que isso aconteça no longo prazo.

No primeiro momento vamos a fundo no seu mindset, ou seja, sua mentalidade e todos seus modelos de realidade. Vou te mostrar conceitos avançados para entender cada detalhe do que está acontecendo no seu mundo interno e externo, e assim, conseguir focar no que realmente importa e evitar distrações para performar no seu melhor.

Depois entra a Inteligência Emocional, vamos lidar com o que tem de mais avançado em stress, relacionamentos (uma ciência de tão estratégico!) e tudo relacionado as suas emoções e como gerenciá-las para potencializar sua performance.

E por fim, vamos para o que eu chamo de Hiperprodutividade... o ato de você hackear seu tempo E sua energia.

Um lugar onde vou desconstruir o conceito de produtividade e te mostrar como podemos nos tornar as pessoas mais produtivas do mundo.

E um detalhe, não apenas com técnicas de produtividade para você controlar melhor sua agenda e tarefas, mas também com conceitos de biohacking, o ato de você entender sua biologia e potencializá-la através de alimentos, suplementos, aplicativos e tudo que vai servir para te dar uma saúde incrível, uma clareza e foco mentais para não se distrair em nenhum momento e uma energia digna de um *High Stakes* para fazer muito mais do que você estava acostumado, com menos esforço.

Se isso faz sentido pra você, você pode conhecer mais sobre esse treinamento que já impactou a vida de milhares de pessoas aqui. (só abro turmas 2 vezes ao ano, então, se estiver na lista de espera nesse momento, deixe seu e-mail na página para receber novidades específicas sobre o **Moving Up**).

Pronto! :)

Você agora tem um caminho com 9 passos para implementar na sua vida e atingir sua máxima performance hoje mesmo.

Vamos para as considerações finais e como pode você encontrar mais sobre o mundo *High Stakes* nas mídias!

considerações finais

Esses são valores que eu fui desenvolvendo e aprendendo ao longo dos últimos cinco anos e que com certeza foram fatores essenciais para todos os resultados profissionais e pessoais que alcancei, se quiser entender mais o que faço atualmente e conhecer minha empresa, **no final do ebook eu explico.**

E sabe o que é mais interessante disso tudo?

Isso é apenas o começo.

Espero que através desse estilo de vida, desse mindset ajustado pra vitória, você saia desse ebook com o desejo de fazer acontecer de uma forma totalmente diferenciada, entendendo que enquanto você continuar fazendo as mesmas coisas de sempre, você vai continuar tendo os mesmos resultados de sempre...

E que independente do momento que você esteja vivendo, na sua vida pessoal ou profissional, independente do que o mundo lá fora te diga... você pode ser um *High Stakes*, você pode ter atitudes como tal e você pode ser o melhor do mundo no que você faz.

Porém você precisa entender que tudo isso é estratégico e precisa ser planejado e masterizado.

Dito isso... me despeço te falando que agora é um jogo de você com você mesmo, todos os dias. Você tem que vencer a zona de conforto, vencer todas as distrações e *bullshits* que existem no mundo e focar nos seus maiores objetivos.

Bem-vindo ao mundo *High Stakes*... te garanto que daqui pra frente tudo que você aprendeu sobre o mundo vai ser colocado em questão.

Nos vemos em breve,

Gabriel Goffi

#HighStakesLifestyle



Gabriel Goffi

Gabriel Goffi é CEO da High Stakes Academy, uma empresa brasileira 100% virtual focada no conceito High Stakes dentro do Empreendedorismo e da Alta Performance profissional, e que tem como grande alvo mostrar o que existe (ou está para existir) de melhor no mundo nesses dois campos.

Hoje através de suas mídias sociais, Goffi atinge mais de 5 milhões de pessoas semanalmente com suas postagens voltadas para inspirar, educar e engajar de uma forma clara e prática conceitos relacionados ao mundo High Stakes.

A mentalidade dentro da empresa é:

“O que podemos fazer em cada área para sermos o melhor do mundo?” e é exatamente isso que pretendem inspirar e ensinar milhões de pessoas a pensarem diariamente.

De forma estratégica e testada e aprovada pelos melhores do mundo nas suas áreas.

Uma busca por excelência alinhada a propósito.

Essa excelência vem do mindset inovador, de não aceitar o médio, vem de buscar formas de hackear todas as coisas que são ditas como verdade e modificá-las para atingir resultados 10 vezes melhor.

Eles mostram isso através de uma experiência de aprendizado diferenciada com treinamentos digitais e muito em breve unindo o mundo digital com o mundo físico.

Para ajudar nessa missão, estão sempre em busca de novos High Stakes para fazer parte dessa revolução... se você gostar de muita action e ser um verdadeiro High Stakes, dê uma olhada nas vagas disponíveis [aqui](#).

mais conteúdo aqui



www.gabrielgoffi.com

www.hsacademy.com.br

Se os 9 passos te geraram valor e você quiser me falar isso, é só ir **nessa página** e deixar seu comentário por lá. Vou adorar saber os insights que eles geraram em você e poder interagir por lá também.

