

**WILLIAM H. McRAVEN**

NÚMERO 1 DO *THE NEW YORK TIMES* POR QUATRO MESES

**ARRUME  
— A SUA —  
CAMA**

**PEQUENAS ATITUDES QUE  
PODEM MUDAR A SUA VIDA  
...E TALVEZ O MUNDO**

)(Academia

## Resumo de Arrume Sua Cama

Dez lições de um almirante das forças especiais para mudar sua vida. Quando foi convidado para proferir o discurso da aula inaugural dos alunos de graduação da Universidade do Texas, o almirante William McRaven pensou em compartilhar suas lições sobre liderança.

Afinal, em 37 anos de carreira na Marinha norte-americana, ele exerceu o comando em vários níveis – inclusive tendo sido o responsável pela missão que capturou Osama Bin Laden. O que ele não imaginava é que o discurso fosse parar nas redes sociais, viralizar e ter mais de 10 milhões de visualizações!

Impressionado com o impacto e com o apelo universal, McRaven transformou a palestra em livro onde resume as 10 lições que aprendeu no treinamento das forças especiais. Assim como o vídeo, o livro virou um best-seller – está em primeiro lugar na lista do jornal The New York Times desde que foi lançado.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)