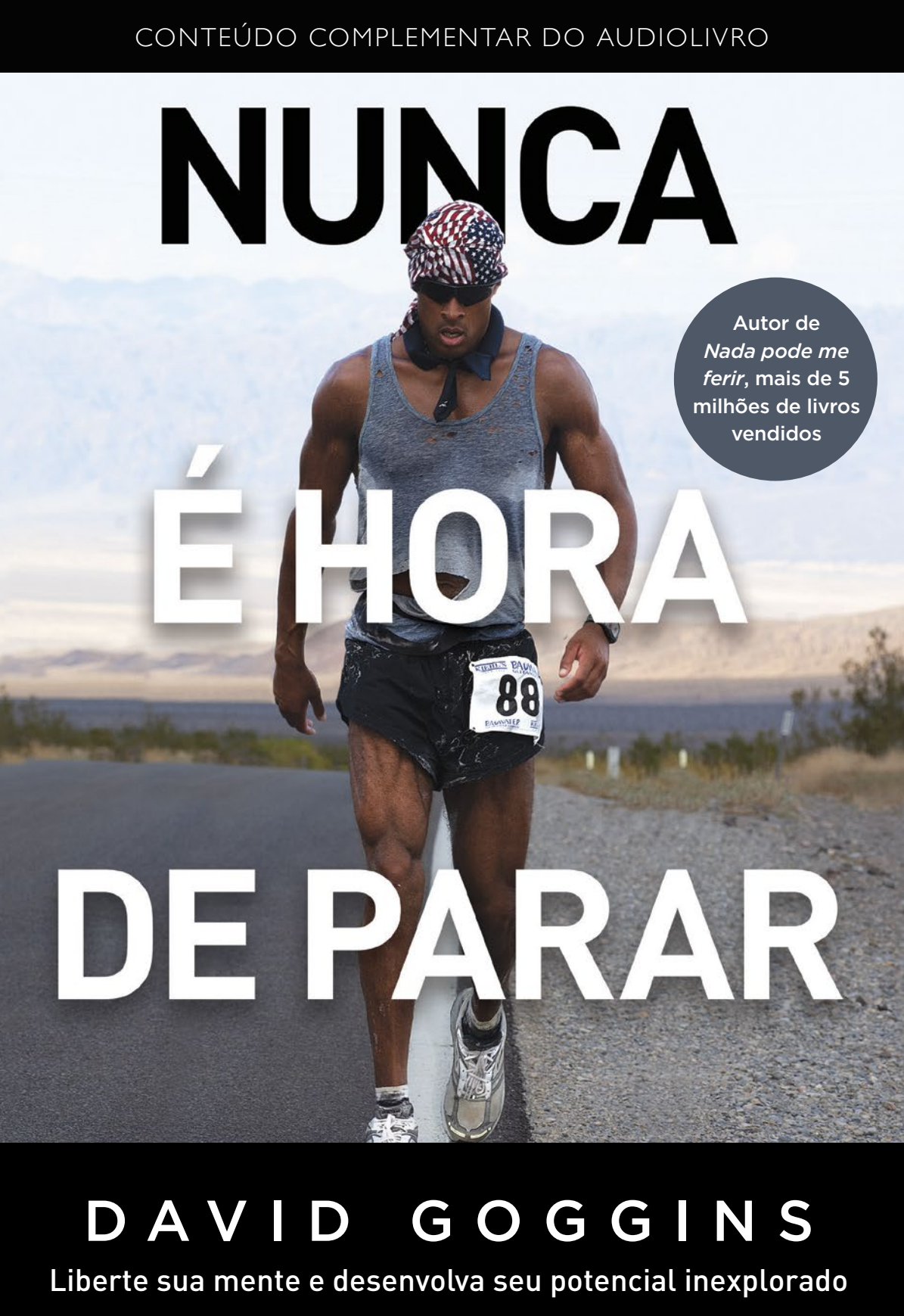


CONTEÚDO COMPLEMENTAR DO AUDIOLIVRO

NUNCA



Autor de
*Nada pode me
ferir*, mais de 5
milhões de livros
vendidos

É HORA

DE PARAR

DAVID GOGGINS

Liberte sua mente e desenvolva seu potencial inexplorado

CAPÍTULO 1

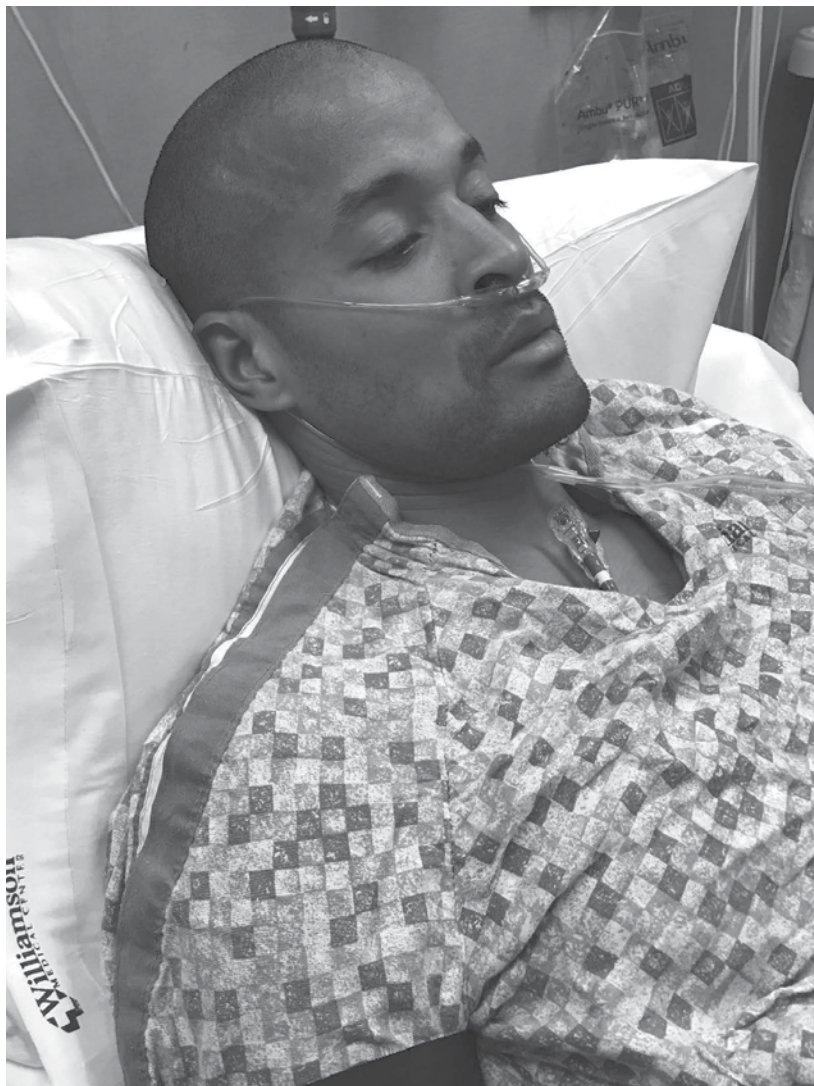
MAXIMIZE O MÍNIMO POTENCIAL



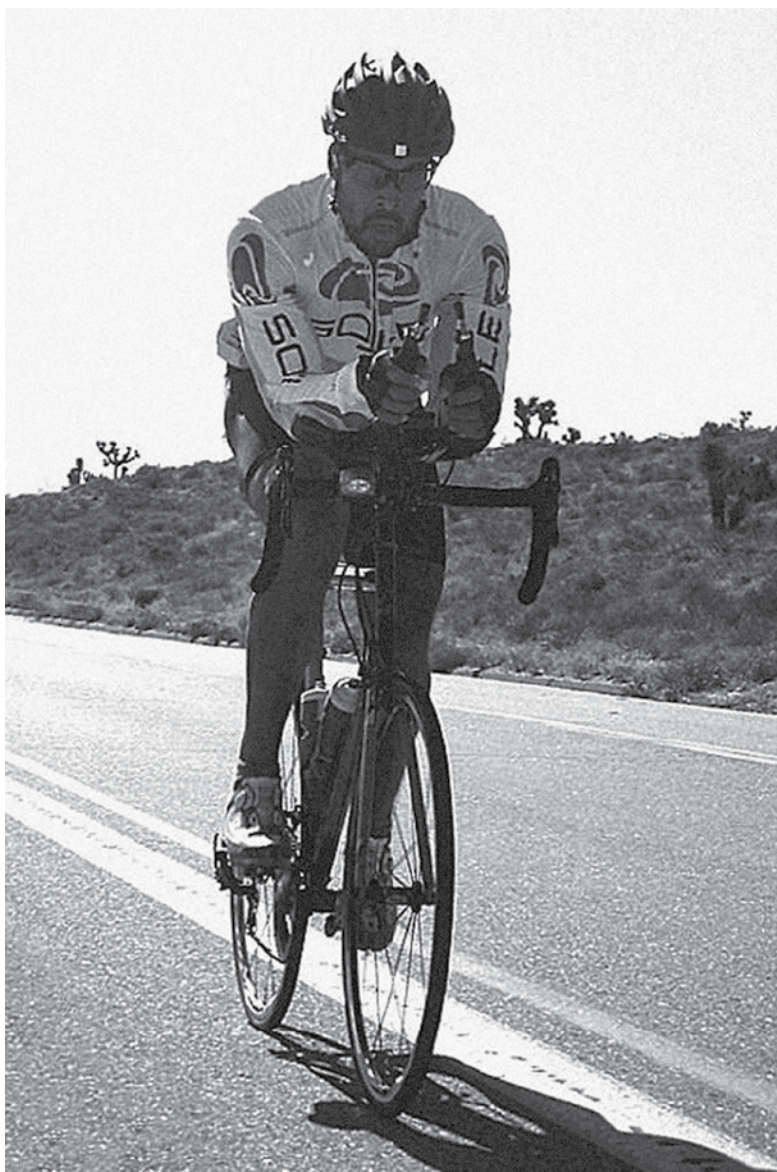
**Finalmente compreendi e fiquei comovido ao entender
o esforço necessário para que eu chegasse até aqui**

CAPÍTULO 2

FELIZ NATAL



Tentando controlar o medo de levar choque



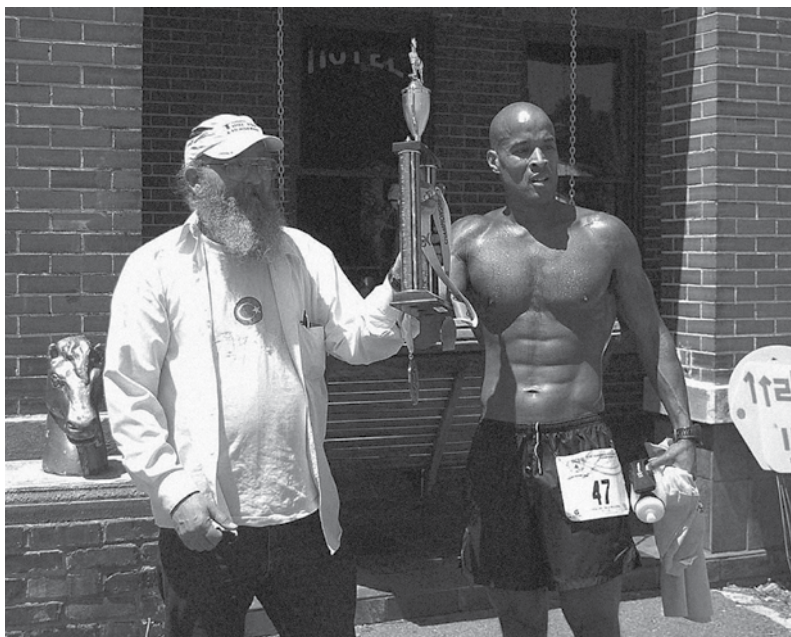
**Não consigo nem contar quantas horas passei
pedalando sobre a linha branca**

CAPÍTULO 3

O LABORATÓRIO MENTAL



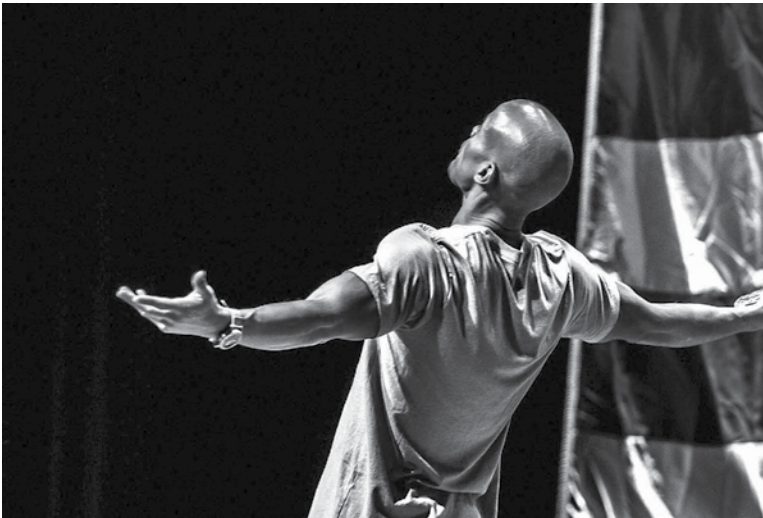
**Sendo entrevistado pelo grande Greg Welch
no Ironman em Kona, em 2008**



A virada na Strolling Jim... ou era o que eu pensava

CAPÍTULO 4

O RENASCIMENTO DE UM SELVAGEM



No palco, durante uma palestra do The Patriot Tour, sem medo nenhum de gaguejar (crédito: Nature's Eye)



Após doze anos, é bom voltar à Leadville

CAPÍTULO 5

DISCÍPULO DA DISCIPLINA



Com meu Sr. Miyagi



Eu e sargento Jack na formatura do treinamento básico

CAPÍTULO 6

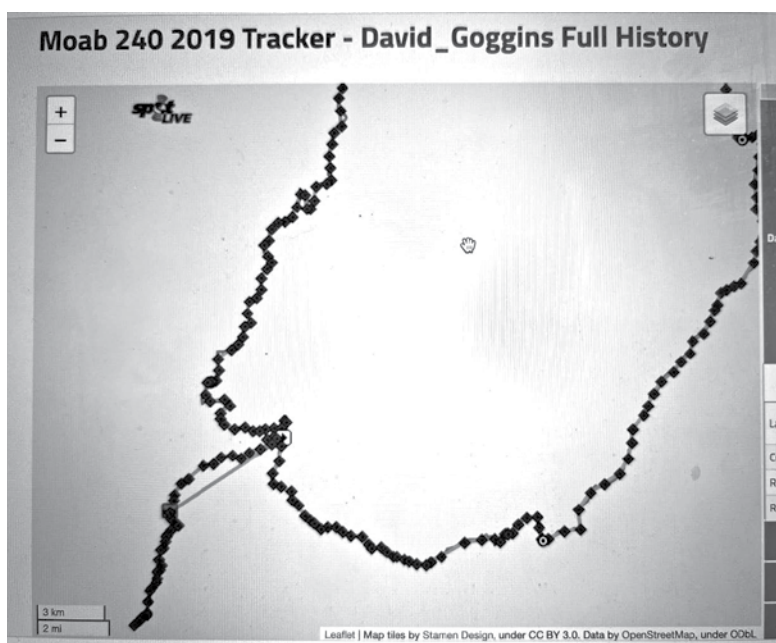
A ARTE DE LEVAR UM SOCO NA CARA



Mesmo depois de um banho quente de dez minutos, minhas mãos ainda exibiam os efeitos do fenômeno de Raynaud

Oct 11	11:20 AM	305.217.1945	Moab, UT	Mooring, CA
Oct 11	11:47 AM	239.949.9649	Moab, UT	Bonita Spg, FL
Oct 11	11:53 AM	615.727.4851	Moab, UT	Nashville, TN
Oct 12	5:58 AM	530.428.5635	Moab, UT	Incoming, CL
Oct 12	6:01 AM	850.879.9247	Moab, UT	Tallahassee, FL
Oct 12	6:01 AM	000.000.0086	Moab, UT	Voice Mail, CL
Oct 12	6:01 AM	917.602.0363	Moab, UT	Queens, NY
Oct 12	6:02 AM	850.879.9247	Moab, UT	Tallahassee, FL
Oct 12	6:02 AM	850.879.9247	Moab, UT	Tallahassee, FL
Oct 12	6:02 AM	917.602.0363	Moab, UT	Queens, NY
Oct 12	6:02 AM	850.879.9247	Moab, UT	Tallahassee, FL
Oct 12	6:06 AM	850.879.9247	Moab, UT	Tallahassee, FL
Oct 12	6:06 AM	530.428.5635	Moab, UT	Loyalton, CA
Oct 12	6:08 AM	850.879.9247	Moab, UT	Tallahassee, FL
Oct 12	6:10 AM	850.879.9247	Moab, UT	Tallahassee, FL
Oct 12	6:11 AM	917.602.0363	Moab, UT	Queens, NY
Oct 12	6:24 AM	850.879.9247	Moab, UT	Tallahassee, FL
Oct 12	6:34 AM	917.602.0363	Moab, UT	Queens, NY

Kish ligando freneticamente porque saímos do percurso



O trecho no canto inferior esquerdo são os quilômetros extras que percorri, e cada quadrado representa uma atualização de cinco minutos



Diagnóstico de EPGA



De volta à cena do crime, no quilômetro 322



Minha linha de chegada da Moab 240 de 2019: pura glória interior

CAPÍTULO 7

A HORA DA VERDADE

01-05-2020 23:16:40 (GMT -00:00) Página 2/2

1. Lesão complexa no corno posterior do menisco medial. Degeneração intrassubstancial no corno anterior do menisco medial.
2. Lesão na superfície articular inferior do corno anterior do menisco lateral. Também há degeneração intrassubstancial nos cornos anterior e posterior do menisco lateral.
3. Lesão osteocondral no côndilo medial do fêmur. Sem fragmentos soltos.
4. Rompimento parcial do ligamento cruzado anterior.
5. Entorse do ligamento cruzado posterior.
6. Rompimento parcial do retináculo medial e lateral.
7. Patela alta.
8. Entorse do tendão do quadríceps. Tendinopatia do tendão patelar.
9. Tenossinovite do tendão poplíteo.
10. Derrame suprapatelar.
11. Cisto poplíteo.
12. Cisto lobulado cercando o ligamento cruzado posterior.
13. Edema em tecido mole no aspecto medial do joelho.
14. Artropatia moderada do joelho.

**Relatório da ressonância magnética do meu joelho esquerdo,
maio de 2020**



A primeira de muitas drenagens, em maio de 2020



Sendo ajustado no quilômetro 225



Últimos ajustes no tornozelo no quilômetro 225



Imagens de dor e sofrimento no quilômetro 323



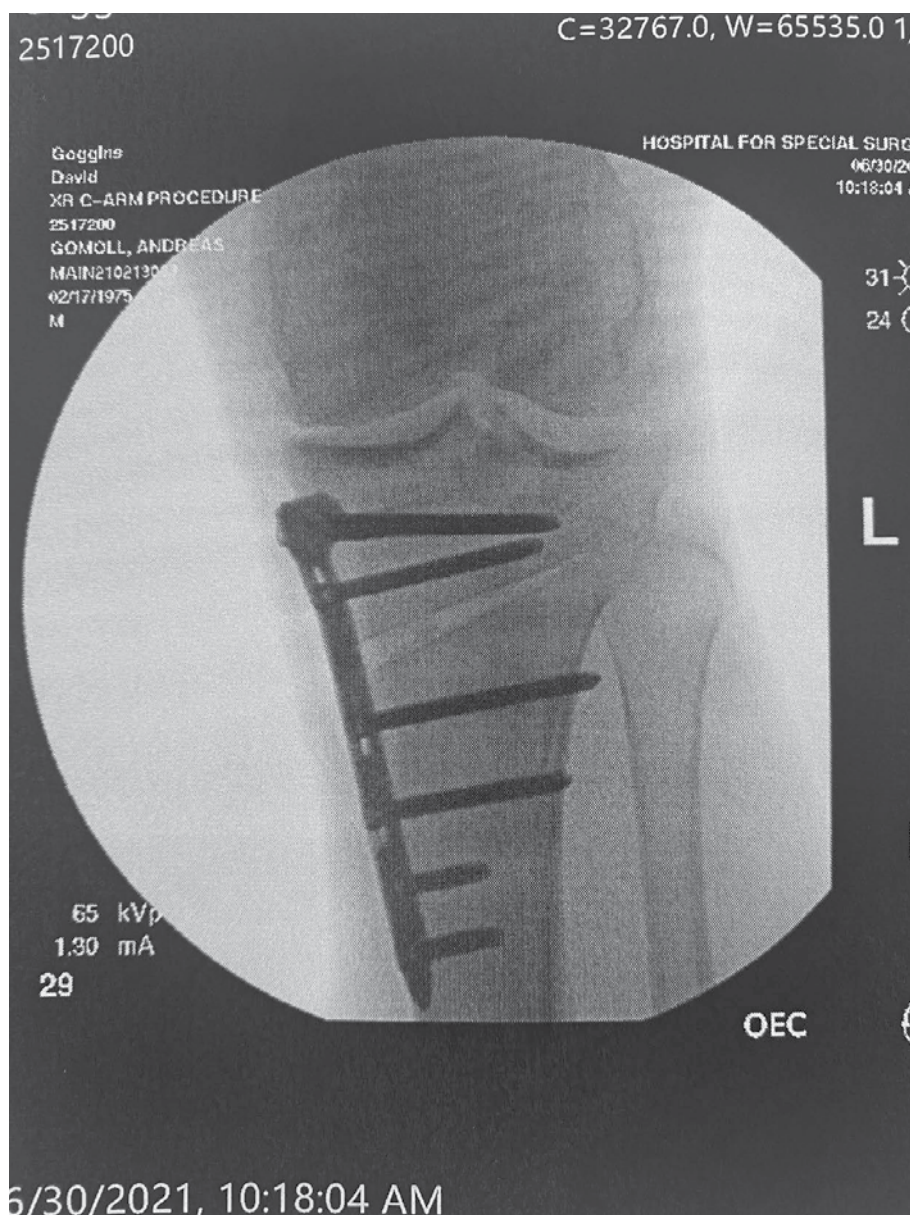
Eu e Mike partindo no quilômetro 323

CAPÍTULO 8

O JOGO SÓ ACABA COM O APITO DO JUIZ



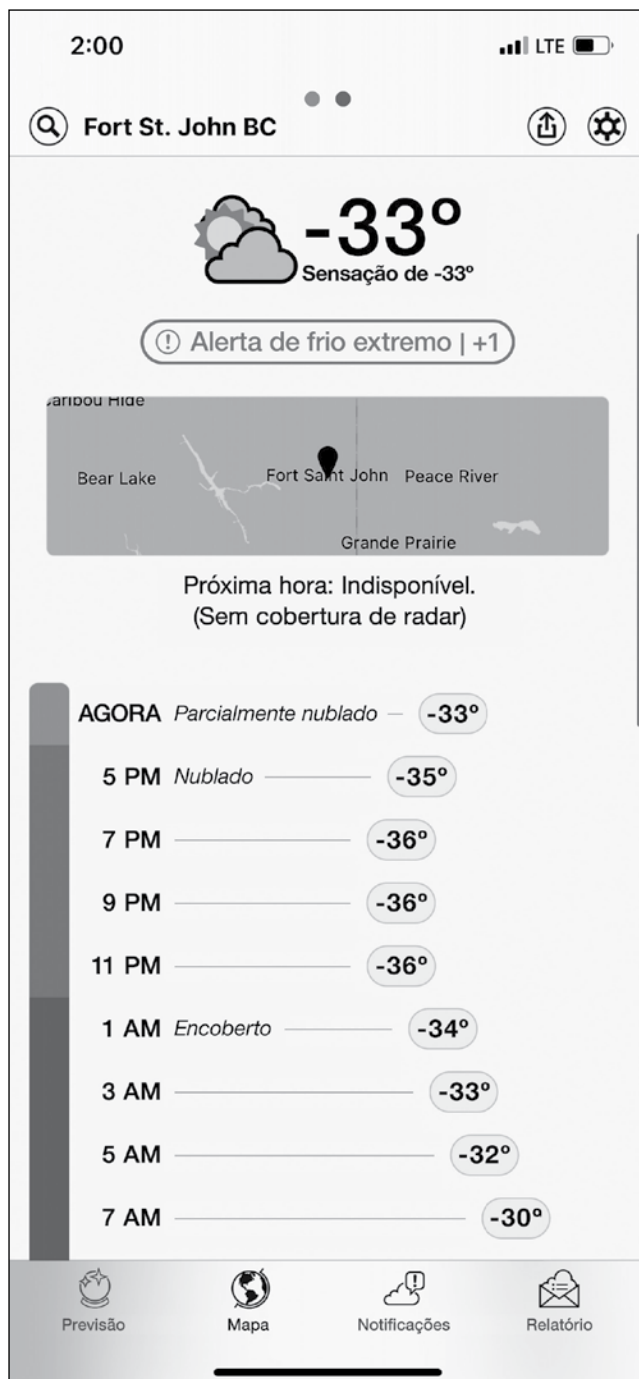
A quantidade de sangue desoxigenado drenada dos meus joelhos após a cirurgia era alarmante



A única forma de resolver meus problemas de alinhamento seria quebrando minha perna



O edema levou vários meses para desaparecer



Boas-vindas calorosas de Fort St. John



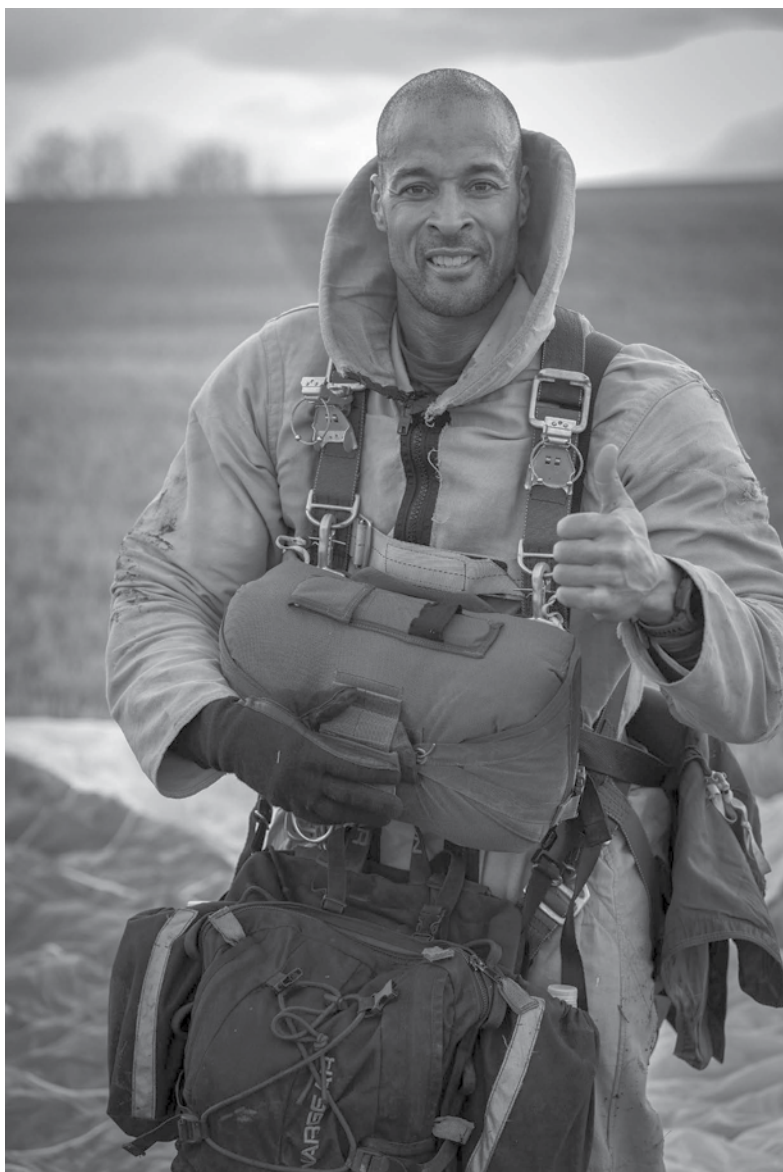
No plantão do pronto-socorro no hospital



O desafio 4x4x48 de 2022 em Hermosa Beach, uma corrida íntima com oitocentas pessoas. (Foto: Jerry Singleton - @gts310)

CAPÍTULO 9

DESNUDANDO A ALMA



Eu sorria porque tinha certeza de que a perna ia quebrar!
(Foto: Greg Jones)



Saltando no incêndio G90317, em junho de 2022



Segundo salto em incêndio da temporada

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

