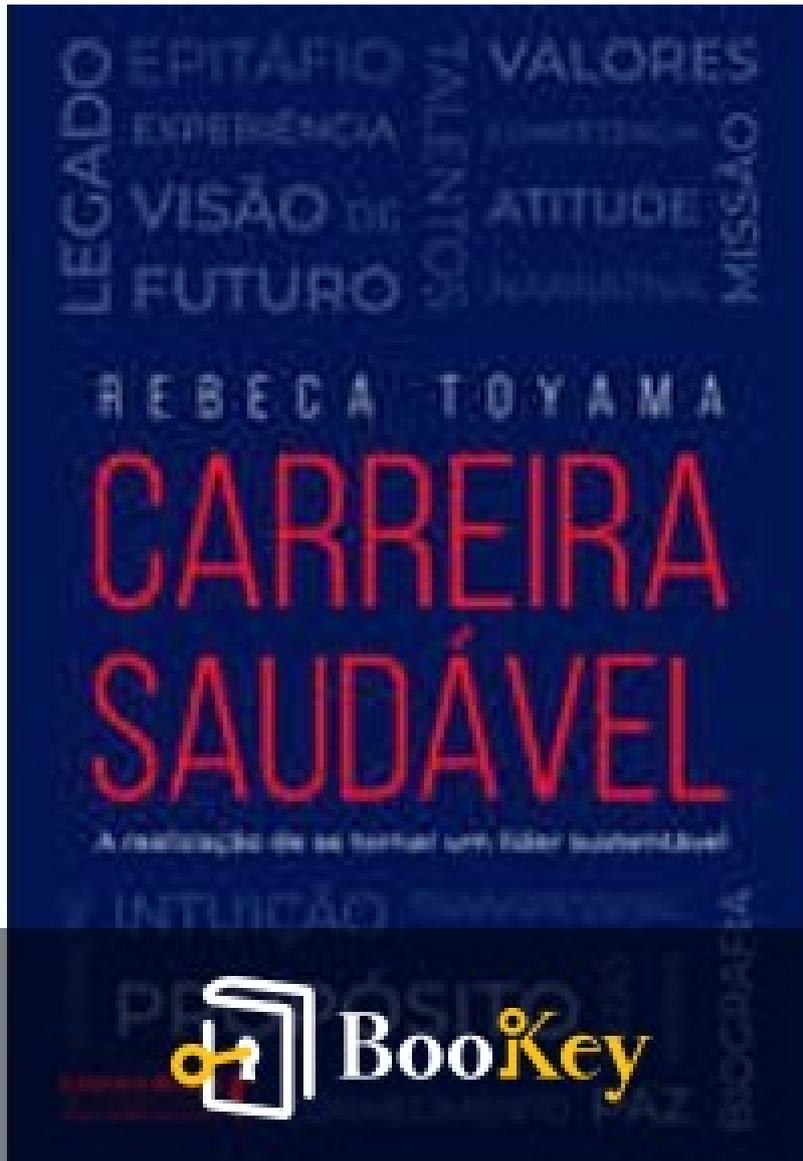


Carreira Saudável PDF

REBECA TOYAMA



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Sobre o livro

Descubra "Carreira Saudável" - Um Guia Inovador para o Sucesso e Crescimento Pessoal!

Se você está em busca de transformação na sua vida profissional e deseja se tornar um líder que faz a diferença no mundo, o livro "Carreira Saudável" de Rebeca Toyama é a leitura ideal. Com uma narrativa envolvente, Rebeca compartilha sua inspiradora trajetória e apresenta poderosas ferramentas que visam empoderar seus leitores a viverem com autenticidade e propósito.

Transformação Pessoal e Profissional

Este livro não é apenas um relato de experiências; é um convite à reflexão e à ação. Rebeca guia você em um percurso que vai desde o ponto em que você se encontra atualmente até um futuro repleto de possibilidades, onde seu verdadeiro propósito pode ser completamente alcançado.

Presença e Apoio Emocional

Ao folhear as páginas desta obra, você sentirá como se a autora estivesse ao seu lado, honrando suas raízes e sempre em busca de criatividade e aprimoramento. As histórias de transformação vividas por seus clientes são um testemunho poderoso de como as ferramentas propostas ajudaram pessoas a superar seus medos e encontrar apoio, coragem e entendimento.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Ferramentas Essenciais para o Crescimento

Rebeca selecionou as dez ferramentas mais impactantes dentre mais de trezentas disponíveis na Academia de Competências Integrativas (ACI), uma empresa que faz parte do Pacto Global da ONU. Essas técnicas são perfeitas para quem busca desenvolvimento pessoal, uma nova colocação no mercado de trabalho ou simplesmente maior clareza na sua trajetória.

A Mensagem Central

"Carreira Saudável" enfatiza o poder da autenticidade: quando agimos de acordo com nossa verdadeira essência, nossas possibilidades se ampliam.

Uma Leitura Transformadora

Mais do que um simples livro, essa obra se apresenta como um guia inspirador para aqueles que desejam florescer tanto em suas carreiras quanto em suas vidas pessoais. Ao se aprofundar nas lições de Rebeca, você será levado a aplicar práticas valiosas que promoverão seu crescimento e sucesso.

Prepare-se para embarcar em uma jornada literária que o levará a horizontes nunca antes imaginados!

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Por que usar o aplicativo Bookey é melhor do que ler PDF?



Teste gratuito com Bookey



Ad



Experimente o aplicativo Bookey para ler mais de 1000 resumos dos melhores livros do mundo

Desbloqueie **1000+** títulos, **80+** tópicos

Novos títulos adicionados toda semana

Product & Brand

Liderança & Colaboração

Gerenciamento de Tempo

Relacionamento & Comunicação

Estratégia de Negócios

Criatividade

Memórias

Conheça a Si Mesmo

Psicologia Positiva

Empreendedorismo

História Mundial

Comunicação entre Pais e Filhos

Autocuidado

Mindfulness

Visões dos melhores livros do mundo

Gerenciamento de Tempo

Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes



Mini Hábitos



Hábitos Atômicos



O Clube das 5 da Manhã



Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas



Como Não



Teste gratuito com Bookey





Por que o Bookey é um aplicativo indispensável para amantes de livros



Conteúdo de 30min

Quanto mais profunda e clara for a interpretação que fornecemos, melhor será sua compreensão de cada título.



Clipes de Ideias de 3min

Impulsione seu progresso.



Questionário

Verifique se você dominou o que acabou de aprender.



E mais

Várias fontes, Caminhos em andamento, Coleções...

Teste gratuito com Bookey





As melhores ideias do mundo desbloqueiam seu potencial

Essai gratuit avec Bookey



Digitalizar para baixar

Carreira Saudável Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Quem deve ler este livro **Carreira Saudável**

O livro "CARREIRA SAUDÁVEL" de Rebeca Toyama é uma leitura indispensável para profissionais de todas as idades que buscam um equilíbrio entre suas vidas pessoais e profissionais. É especialmente recomendado para jovens que estão ingressando no mercado de trabalho e desejam evitar o burnout, bem como para aqueles que já estão estabelecidos em suas carreiras e sentem a necessidade de reavaliar suas prioridades. Líderes e gestores também encontrarão insights valiosos sobre como fomentar um ambiente de trabalho saudável e produtivo. Além disso, todos que buscam melhorar sua qualidade de vida e aumentar sua satisfação no trabalho certamente se beneficiarão das orientações e reflexões apresentadas pela autora.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Principais insights de Carreira Saudável em formato de tabela

Capítulo	Tema	Resumo
1	Introdução à Carreira Saudável	Apresentação dos conceitos de carreira saudável e seu impacto na vida profissional.
2	Autoconhecimento	Importância de entender suas habilidades, paixões e valores para construir uma carreira alinhada.
3	Planejamento de Carreira	Estratégias para definir metas e planos de ação que promovam uma carreira coerente e satisfatória.
4	Saúde Mental no Trabalho	Discussão sobre a relevância da saúde mental e como mantê-la no ambiente profissional.
5	Equilíbrio entre Vida Pessoal e Profissional	Dicas para criar uma harmonia entre as exigências do trabalho e da vida pessoal.
6	Networking e Relacionamentos Profissionais	A importância de construir uma rede de contatos sólida e como isso influencia a carreira.
7	Desenvolvimento de Competências	Identificação e aprimoramento de competências necessárias para avançar na carreira.
8	Gerenciamento de	Técnicas para lidar com o estresse e a



Capítulo	Tema	Resumo
	Stress	pressão no ambiente de trabalho.
9	Resiliência e Adaptabilidade	Como ser resiliente diante das mudanças e desafios no percurso profissional.
10	Conclusão e Reflexões Finais	Resumo dos aprendizados e encorajamento para a busca de uma carreira que priorize bem-estar e satisfação.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Carreira Saudável Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: A Importância de Cultivar uma Mentalidade Positiva na Carreira
2. Capítulo 2: Estratégias Práticas para Gerir o Estresse no Ambiente de Trabalho
3. Capítulo 3: Como Estabelecer Limites Saudáveis e Proteger seu Tempo
4. Capítulo 4: O Papel das Relações Interpessoais para o Sucesso Profissional
5. Capítulo 5: A Importância do Autocuidado e do Equilíbrio entre Vida Pessoal e Profissional
6. Capítulo 6: Práticas de Crescimento Pessoal e Profissional para uma Carreira Sustentável

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

1. Capítulo 1: A Importância de Cultivar uma Mentalidade Positiva na Carreira

A mentalidade é um fator determinante na maneira como enfrentamos os desafios e as oportunidades em nossas carreiras. Cultivar uma mentalidade positiva não é apenas um conceito abstrato; é uma abordagem prática e poderosa que pode transformar a nossa trajetória profissional de maneira significativa. Quando falamos sobre mentalidade positiva, nos referimos à capacidade de ver o lado bom das situações, de manter uma atitude otimista mesmo diante de adversidades e de acreditar em nosso potencial para alcançar objetivos importantes.

A primeira razão pela qual a mentalidade positiva é tão crucial na carreira é sua influência sobre a resiliência. Profissionais que adotam uma perspectiva otimista tendem a ser mais resilientes em face de dificuldades. Isso se traduz em uma maior capacidade de lidar com o estresse e a pressão do dia a dia, evitando o burnout e mantendo a motivação elevada. Por exemplo, ao encarar um revés em um projeto, em vez de ver a situação como um fracasso definitivo, um profissional com mentalidade positiva pode interpretá-lo como uma oportunidade de aprendizado e crescimento. Essa resiliência não só ajuda na superação de obstáculos, mas também se reflete em um ambiente de trabalho colaborativo e inspirador.

Além disso, uma mentalidade positiva tem o poder de atrair oportunidades.



Profissionais otimistas costumam ser mais agradáveis e abertos, o que facilita a construção de redes de contatos valiosas. O networking se torna mais fluido, e as interações com colegas e superiores são mais produtivas. Quando estamos alinhados a uma energia positiva, as pessoas ao nosso redor tendem a se sentir mais confortáveis e motivadas a colaborar. Isso, por sua vez, pode resultar em novas possibilidades de carreira, sejam elas na forma de projetos interessantes, promoções ou mesmo recomendações valiosas.

Outro ponto a se destacar é o impacto direto na produtividade. Profissionais que mantêm uma mentalidade positiva costumam trabalhar de maneira mais eficiente e criativa. Ao acreditar na possibilidade de sucesso, esses indivíduos estão mais propensos a se empenhar em suas funções, a inovar em suas abordagens e a buscar a excelência. A positividade promove um ciclo de ação e reação que eleva não apenas o desempenho individual, mas também o da equipe como um todo. A energia contagiante de um colega otimista pode motivar outros a também darem o melhor de si, criando um ambiente propício para resultados excepcionais.

Por fim, cultivar uma mentalidade positiva também está diretamente ligado ao bem-estar emocional. Em um mundo onde o estresse e a pressão para desempenhar bem no trabalho são comuns, a adoção de uma perspectiva otimista pode atuar como um poderoso antídoto. Aquelas e aqueles que são capazes de focar no que é bom em suas vidas e carreiras tendem a

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

experimentar níveis mais elevados de satisfação e menos ansiedade. Como resultado, a saúde mental e o equilíbrio emocional são mantidos, permitindo uma vida profissional mais harmoniosa e gratificante.

Desse modo, o poder de uma mentalidade positiva na carreira é inegável. Investir em desenvolver essa atitude não apenas abre portas, mas também fortalece as bases sobre as quais nossas carreiras podem se desenvolver. Na sequência do livro, exploraremos técnicas práticas e estratégias que podem ajudar a ampliar essa mentalidade positiva, preparando o terreno para um crescimento profissional saudável e sustentável.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

2. Capítulo 2: Estratégias Práticas para Gerir o Estresse no Ambiente de Trabalho

O ambiente de trabalho moderno pode ser um terreno fértil para o estresse, devido a prazos apertados, demandas excessivas e a pressão constante por desempenho. Neste capítulo, Rebeca Toyama apresenta estratégias práticas e eficazes para ajudar os profissionais a gerirem o estresse e a manterem um equilíbrio saudável entre suas responsabilidades profissionais e o bem-estar pessoal.

Uma das primeiras estratégias abordadas no capítulo é a importância de fazer pausas regulares. Rebeca enfatiza que pequenas interrupções durante a jornada de trabalho podem aumentar a produtividade e a concentração.

Técnicas como a regra 52-17, que sugere que os trabalhadores permaneçam focados por 52 minutos e façam uma pausa de 17 minutos, são apresentadas como um método eficaz para rejuvenescer a mente. Estas pausas não só fornecem um descanso físico, mas também criam um espaço para a reflexão e o planejamento.

Simultaneamente, a gestão do tempo é discutida como uma habilidade crucial. Rebeca sugere que os leitores adotem uma abordagem mais estratégica em relação às suas tarefas diárias, utilizando listas de prioridades e ferramentas de planejamento. A prática de dividir projetos grandes em etapas menores e gerenciáveis pode diminuir a sensação de sobrecarga e



reduzir a ansiedade, além de facilitar o progresso contínuo, o que, por sua vez, traz uma sensação positiva de realização.

Além disso, o capítulo explora a importância da comunicação assertiva no ambiente de trabalho. Muitas vezes, o estresse pode ser agravado por mal-entendidos ou falta de clareza nas responsabilidades. Rebeca recomenda que os profissionais pratiquem a comunicação clara e direta, expressando suas necessidades, limites e inquietações de maneira respeitosa e aberta. Essa transparência não só minimiza o estresse, como também promove um ambiente de colaboração e apoio mútuo.

Rebeca também destaca a prática da atenção plena (mindfulness) como uma ferramenta poderosa para a gestão do estresse. Através de exercícios simples de respiração, meditação em movimento e reflexões diárias, os profissionais podem aprender a desacelerar a mente e a cultivar uma maior presença no momento, o que ajuda a acalmar a ansiedade e a melhorar a clareza mental. Ela sugere dedicar alguns minutos do dia para estas práticas, seja antes do trabalho, durante o intervalo ou até mesmo ao final do expediente.

Finalmente, o capítulo conclui com a importância de procurar apoio, seja através de colegas, amigos ou profissionais especializados. Reconhecer que não se precisa enfrentar o estresse sozinho pode ser um passo essencial para a saúde mental. Participar de grupos de apoio, buscar aconselhamento e



fomentar relações interpessoais saudáveis são estratégias que podem contribuir para um ambiente de trabalho mais positivo e menos estressante.

Com estas estratégias em mãos, o leitor é convidado a experimentar e adaptar as sugestões apresentadas a sua rotina de trabalho, promovendo não apenas um ambiente mais saudável, mas também um desenvolvimento pessoal significativo.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

3. Capítulo 3: Como Estabelecer Limites Saudáveis e Proteger seu Tempo

Neste capítulo, Rebeca Toyama aborda um dos aspectos mais cruciais para garantir uma carreira saudável: a habilidade de estabelecer limites saudáveis e proteger o seu tempo. À medida que as demandas do dia a dia se tornam mais intensas, é fundamental que os profissionais aprendam a dizer ‘não’ e a reconhecer suas próprias necessidades.

Estabelecer limites não se trata apenas de recusar tarefas ou deixar de lado responsabilidades; trata-se de cuidar do próprio bem-estar e garantir que o tempo dedicado ao trabalho não comprometa outras áreas da vida. Rebeca discute como a falta de limites pode levar ao esgotamento, à perda de motivação e à diminuição da produtividade. Para evitar esses problemas, a autora sugere algumas estratégias eficazes.

Primeiramente, ela incentiva a prática da autoconfiança. Ao conhecer suas capacidades e limitações, o profissional pode se sentir mais seguro ao estabelecer regras sobre o próprio tempo. Rebeca destaca que é importante reconhecer que ninguém pode fazer tudo, e pedir ajuda não é um sinal de fraqueza, mas sim de sabedoria.

Em seguida, a autora sugere a criação de um calendário pessoal. Manter um planejamento diário e semanal ajuda a visualizar as tarefas e a identificar



quais atividades realmente são prioridade. Incorporar períodos de descanso e de foco nos objetivos pessoais é essencial no planejamento. Ao fazer isso, o profissional pode distinguir entre o que é urgente e o que é importante, evitando assim a armadilha de se deixar levar pelo imediatismo.

Outro ponto importante é a comunicação clara. Rebeca destaca que, em ambientes de trabalho colaborativos, a forma como se comunica seus limites é fundamental. Utilizando uma linguagem assertiva, é possível expressar de forma respeitosa as necessidades próprias, como a redução de horas extras ou a recusa a tarefas que não estão alinhadas com as responsabilidades originais.

Além disso, o capítulo aborda a importância de criar um espaço físico que promova a produtividade. Ter um ambiente de trabalho organizado e livre de distrações pode ajudar muito na proteção do tempo. A autora sugere que as pessoas estabeleçam um espaço de trabalho longe dos pontos de distração da casa, bem como façam uso de técnicas como o "Pomodoro", que consistem em períodos de trabalho focado seguidos por breves intervalos.

Toyama também enfatiza a necessidade de respeitar o próprio tempo fora do trabalho. É essencial que os profissionais tenham momentos reservados para atividades de lazer, exercícios físicos e interação social, pois isso contribui para aumentar a satisfação e a criatividade no trabalho. É um ciclo benéfico:



cuidar do corpo e da mente resulta em um desempenho mais eficaz no ambiente profissional.

Por fim, o capítulo conclui com a ideia de que estabelecer limites é um ato de autovalorização. Ao proteger o tempo e a energia, os profissionais não apenas melhoram a qualidade de seu trabalho, mas também promovem uma vida equilibrada e gratificante. O investimento em limites saudáveis é um passo importante em direção ao sucesso profissional e ao bem-estar, e cada um deve encontrar a forma que melhor se adapta às suas necessidades e ao seu estilo de vida.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

4. Capítulo 4: O Papel das Relações Interpessoais para o Sucesso Profissional

No cenário profissional contemporâneo, o sucesso não é alicerçado apenas na habilidade técnica ou na experiência acumulada, mas também nas relações interpessoais que conseguimos construir e manter ao longo de nossa trajetória. Neste capítulo, Rebeca Toyama explora como a qualidade das interações humanas afeta não só o ambiente de trabalho, mas também a percepção de carreira e as oportunidades que surgem a partir das conexões estabelecidas.

As relações interpessoais são fundamentais para o desenvolvimento de uma rede de contatos, conhecida como networking. Essa rede rica em diversidade possibilita a troca de informações, a criação de parcerias e o acesso a diferentes perspectivas que podem enriquecer a nossa prática profissional. Rebeca argumenta que as conexões autênticas, baseadas na confiança e na empatia, são as que mais se destacam e oferecem suporte em momentos desafiadores.

O capítulo reforça a ideia de que saber se comunicar efetivamente é uma habilidade indispensável. A comunicação aberta e honesta promove um ambiente colaborativo, onde ideias podem ser compartilhadas e discutidas. Além disso, a resolução de conflitos, uma parte inevitável de qualquer interação, é mais eficaz quando as partes envolvidas já têm uma relação



solidificada, o que torna o processo menos desgastante e mais produtivo.

Rebeca também discute a importância do feedback nas relações profissionais. O feedback pode ser um poderoso catalisador para o crescimento, e ele só acontece de maneira eficaz em um ambiente onde existe segurança emocional. Ter colegas que se sentem confortáveis para dar e receber críticas de maneira construtiva é essencial para o desenvolvimento pessoal e profissional. Assim, cultivar uma atmosfera de respeito e apoio mútuo é um investimento que gera retornos significativos.

Outro ponto abordado no capítulo é a questão do mentoring e do papel que os mentores desempenham na trajetória de carreira. Ter alguém para orientar, apoiar e oferecer conselhos pode ser um diferencial importante, especialmente em momentos de dúvida ou transição na carreira. Rebeca explica que se engajar como mentor ou ter um mentor é uma via de mão dupla que enriquece tanto quem ensina quanto quem aprende.

Por fim, a autora enfatiza que um ambiente de trabalho positivo e harmonioso, construído em torno de relações interpessoais saudáveis, não só contribui para a produtividade individual, mas também fortalece o espírito de equipe e a cultura organizacional. Com isso, fica claro que investir em relacionamentos é, de fato, um dos pilares fundamentais para o sucesso profissional. Ao cultivar essas relações, os profissionais não apenas ampliam



suas conquistas, mas também criam um espaço de amadurecimento e de oportunidades, onde a colaboração e a inovação podem florescer.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5. Capítulo 5: A Importância do Autocuidado e do Equilíbrio entre Vida Pessoal e Profissional

No Capítulo 5, Rebeca Toyama explora a fundamental importância do autocuidado como um pilar essencial para o sucesso e o bem-estar no ambiente de trabalho. A autora enfatiza que, em um mundo cada vez mais acelerado e competitivo, muitos profissionais se veem pressionados a priorizar o trabalho em detrimento de sua saúde física e mental. Essa dinâmica, ao longo do tempo, não só compromete a qualidade do desempenho profissional como também a qualidade de vida dos indivíduos.

Toyama aborda como o autocuidado pode ser interpretado de diversas maneiras, incluindo práticas simples, mas eficazes, que ajudam a restaurar a energia e o foco. Essas práticas podem variar desde atividades físicas regulares, descanso adequado, até momentos de lazer e desconexão do ambiente de trabalho. A autora argumenta que desenvolver uma rotina de autocuidado não é um luxo, mas sim uma necessidade para a manutenção da produtividade e da criatividade no trabalho.

Além disso, o capítulo ressalta a importância do equilíbrio entre vida pessoal e profissional, apresentando como a falta desse equilíbrio pode levar ao esgotamento emocional, estresse crônico e até mesmo problemas de saúde mental. Toyama aponta que muitas vezes as pessoas se sentem culpadas por tirar um tempo para si mesmas, mas ela desmistifica essa ideia, afirmando



que ser produtivo também envolve saber quando parar e se reabastecer.

Toyama sugere a implementação de estratégias práticas que podem ajudar a manter esse equilíbrio. Dentre elas, a definição de horários específicos para trabalho e para o descanso, a criação de um espaço físico que favoreça a concentração, e a utilização de técnicas de gestão do tempo que garantam não apenas a conclusão das tarefas profissionais, mas também tempo para a vida pessoal e os relacionamentos.

No cerne do discurso de Toyama está a crença de que o autocuidado e o equilíbrio são fundamentais para cultivar uma carreira saudável, uma vez que indivíduos equilibrados são mais propensos a serem criativos, eficientes e resilientes. O capítulo conclui afirmando que cuidar de si mesmo não é um ato egoísta, mas uma responsabilidade que cada profissional deve assumir para assegurar não apenas seu sucesso, mas também o sucesso das organizações das quais fazem parte. Dessa forma, promover uma cultura de autocuidado e de equilíbrio é uma das melhores estratégias que empresas e colaboradores podem adotar para um futuro sustentável e saudável.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

6. Capítulo 6: Práticas de Crescimento Pessoal e Profissional para uma Carreira Sustentável

No contexto atual, onde mudanças rápidas e constantes são a norma, desenvolver práticas de crescimento pessoal e profissional é crucial para garantir uma carreira sustentável. Este capítulo explora as várias abordagens que podem ser adotadas para fomentar um desenvolvimento contínuo, alinhando tanto o aspecto pessoal quanto o profissional na jornada de cada indivíduo.

Primeiramente, o autoconhecimento surge como a base fundamental para o crescimento. Reconhecer suas forças e fraquezas permite que os profissionais identifiquem áreas que necessitam de desenvolvimento. Ferramentas como a autoavaliação e feedback de colegas são valiosas nesse processo. A prática regular de reflexão, como manter um diário de bordo, pode ajudar a identificar realizações, aprendizados e metas futuras, contribuindo para um planejamento de carreira mais consciente e assertivo.

Outro aspecto importante é a educação continuada. A aprendizagem não deve se restringir apenas à formação acadêmica inicial, mas sim se estender ao longo da vida profissional. Participar de workshops, cursos online e treinamentos específicos são formas efetivas de adquirir novas habilidades e manter-se atualizado nas tendências de sua área. Além disso, o networking é uma prática que não deve ser negligenciada. Engajar-se com profissionais de



diferentes áreas pode abrir portas para novas oportunidades, além de proporcionar troca de experiências valiosas que enriquecem o conhecimento.

A aplicação da resiliência também é essencial nas práticas de crescimento. A capacidade de se adaptar a circunstâncias adversas e aprender com os fracassos fortalece a jornada profissional. Enfrentar desafios com uma mentalidade de aprendizado transforma obstáculos em oportunidades de crescimento, permitindo que se desenvolvam habilidades imprescindíveis para o mercado de trabalho.

Por último, mas não menos importante, está a integração do autocuidado nas práticas diárias. Uma carreira saudável não é aquela que apenas permite progresso profissional, mas que também assegura bem-estar pessoal. Investir tempo em atividades que promovem relaxamento e felicidade, como hobbies, exercícios físicos e convivência com amigos e família, reenergiza e melhora a performance no trabalho.

Em suma, as práticas de crescimento pessoal e profissional são interligadas e fundamentais para uma carreira sustentável. Cada ação voltada para o desenvolvimento abraça não apenas a ascensão profissional, mas também a preparação para os desafios da vida laboral. Ao implementar essas práticas, os profissionais não apenas garantem sua relevância no mercado, mas também cultivam um ambiente de trabalho gratificante e equilibrado.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5 citações chave de Carreira Saudável

1. "A saúde mental é tão importante quanto a saúde física e deve ser uma prioridade em qualquer carreira."
2. "Encontrar um equilíbrio entre vida profissional e pessoal é essencial para o sucesso a longo prazo."
3. "A autoconhecimento é a chave para entender suas limitações e buscar o desenvolvimento pessoal e profissional."
4. "Investir em relacionamentos saudáveis na carreira pode aumentar significativamente a satisfação e a produtividade no trabalho."
5. "Seu bem-estar deve ser o primeiro passo na construção de uma carreira duradoura e significativa."





Digitalizar para baixar



Bookey APP

Mais de 1000 resumos de livros para fortalecer sua mente

Mais de 1M de citações para motivar sua alma

Clipes de ideias de 3 minutos

Acelere seu progresso



Evitar Críticas em Relacionamentos Interpessoais

Criticar os outros apenas provoca resistência e prejudica a autoestima deles, despertando ressentimento ao invés de resolver problemas. Lembre-se de que qualquer tolo pode criticar, mas é preciso caráter e autocontrole para ser compreensivo e perdoar.

Exemplo(s) ▶

Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas



Mantenha a Sequência

Desafio de crescimento de 21 dias

Desafio de Crescimento Pessoal de 21 Dias

Meta diária: 0/5 min

Lêla ou ouça para atingir sua meta

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

DIA 21

Obter recompensa do desafio



0 vezes

Você completou



Descobrir

Biblioteca

Eu

Escolha sua área de foco

Quais são seus objetivos de leitura?

Escolha de 1 a 3 objetivos

Ser uma pessoa eficaz

Ser um pai melhor

Ser feliz

Melhorar habilidades sociais

Abrir a mente com novos conheci...

Ganhar mais dinheiro

Ser saudável

Continuar