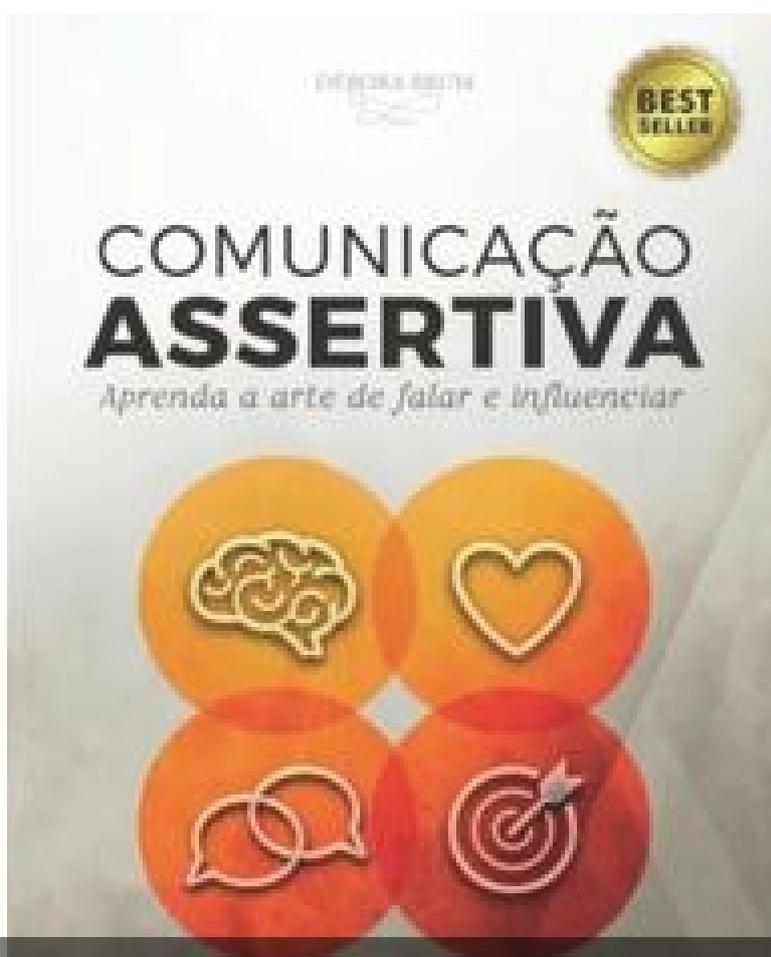


Comunicação Assertiva PDF

DÉBORA BRUM



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Sobre o livro

Explore a Comunicação Eficiente para Rapidamente Captar a Atenção do Seu Público

Você já se perguntou como comunicar suas ideias com segurança, cativando a atenção dos ouvintes em um cenário saturado de informações? Como destacar suas mensagens em meio a tantos ruídos?

Após anos de estudos e mais de 17 anos dedicados a treinamentos e palestras sobre Comunicação Humana em diversas empresas ao redor do Brasil, a autora Débora Brum traz neste livro uma mescla única de teoria e prática. Aqui, você encontrará um arsenal de técnicas, ferramentas e estratégias para transmitir suas mensagens com segurança, respeito, clareza e empatia. O objetivo? Estabelecer conexões genuínas, solucionar conflitos, compartilhar ideias e construir relações de confiança e colaboração. Portanto, tão crucial quanto saber o que dizer, é entender como expressar-se.

Novos Olhares sobre Comunicação: Principais Tópicos do Livro

- O Seu Diferencial Único: Como se destacar em um ambiente competitivo.
- Impacto da Comunicação no Cotidiano: Influência da forma como nos comunicamos nas interações diárias.
- Desafios da Comunicação nas Empresas: Identificando e superando barreiras que a maioria enfrenta.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

- Ferramentas de Comunicação e Seus Efeitos: Como diferentes abordagens impactam os resultados.
- Estilos de Comunicação: Descubra qual estilo se alinha aos seus objetivos.
- Obstáculos que Prejudicam a Comunicação: Identifique o que interrompe o fluxo de ideias.
- Fundamentos da Comunicação Assertiva: Estruturas essenciais para se expressar efetivamente.
- Empatia como Princípio: Valorize a conexão emocional nas interações.
- Escuta Ativa: A arte de ouvir como um pilar da comunicação.
- S.E.R.: A Fórmula para uma Comunicação Eficaz: Aprenda um método prático.
- Escolha de Palavras e Linguagem Positiva: Como um vocabulário adequado transforma conversas.
- Técnicas de Argumentação: Estrategicamente defender suas ideias.
- Aperfeiçoamento na Oratória: Melhore suas habilidades de fala para impactar mais.
- Dicas para Falar em Público com Confiança: Dicas práticas para se sentir em casa diante da audiência.
- Comunicação à Distância: Navegando em teleconferências, videoconferências, webinars e transmissões ao vivo.



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

Empreendedorismo

História Mundial

Comunicação entre Pais e Filhos

Autocuidado

Mi

Visões dos melhores livros do mundo

amento
pos

Os 7 Hábitos das
Pessoas Altamente
Eficazes



Mini Hábitos



Hábitos Atômicos



O Clube das 5
da Manhã



Como Fazer Amigos
e Influenciar
Pessoas



Com
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

Comunicação Assertiva Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Quem deve ler este livro **Comunicação Assertiva**

O livro "COMUNICAÇÃO ASSERTIVA" de Débora Brum é recomendado para todos aqueles que buscam aprimorar suas habilidades de comunicação, seja no âmbito pessoal ou profissional. Profissionais de diversas áreas, como recursos humanos, ensino, psicologia e gestão, poderão encontrar ferramentas valiosas para estabelecer diálogos mais construtivos e empáticos. Além disso, pessoas que desejam melhorar relacionamentos interpessoais, resolver conflitos de maneira eficaz e expressar seus pensamentos e sentimentos com clareza podem se beneficiar deste guia. O livro é ideal para quem quer entender a importância da assertividade como um meio de promover a confiança e a empatia nas interações diárias.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Principais insights de Comunicação Assertiva em formato de tabela

Capítulo	**Tema**	**Resumo**
1	Introdução à Comunicação Assertiva	Apresenta a importância da comunicação assertiva na vida pessoal e profissional, definindo o conceito e seus benefícios.
2	Estilos de Comunicação	Discute os diferentes estilos de comunicação: passivo, agressivo e assertivo, com ênfase nas características da comunicação assertiva.
3	Autoconhecimento	Aborda a necessidade do autoconhecimento para desenvolver a assertividade, destacando como a autoestima e a autoconsciência influenciam a comunicação.
4	Escuta Ativa	Explora a prática da escuta ativa como ferramenta fundamental para uma comunicação eficaz, incluindo técnicas e exemplos.
5	Feedback Construtivo	Foca na importância de saber dar e receber feedback de forma construtiva, apresentando métodos para melhorar essa habilidade.
6	Linguagem Corporal	Analisa o papel da linguagem corporal na comunicação assertiva, ilustrando o que a postura e gestos transmitem.



Capítulo	**Tema**	**Resumo**
7	Gerenciamento de Conflitos	Ensina como usar a comunicação assertiva para resolver conflitos e negociar de maneira eficaz, oferecendo estratégias específicas.
8	Prática da Assertividade	Sugere exercícios e práticas para desenvolver a comunicação assertiva no dia a dia, promovendo mudanças de comportamento.
9	Conclusão	Recapitula os principais pontos abordados no livro e incentiva os leitores a aplicar a comunicação assertiva em suas vidas.
10	Referências	Lista de referências e leituras adicionais para aprofundamento no tema.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Comunicação Assertiva Lista de capítulos resumidos

1. Introduzindo o Conceito de Comunicação Assertiva no Cotidiano
2. Os Princípios Fundamentais da Comunicação Assertiva
3. Identificando o Estilo de Comunicação: Assertiva, Passiva e Agressiva
4. Técnicas Práticas para Desenvolver Habilidades de Comunicação Assertiva
5. Superando Barreiras e Medos na Comunicação Assertiva
6. Aplicando a Comunicação Assertiva em Diversos Contextos de Vida

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

1. Introduzindo o Conceito de Comunicação Assertiva no Cotidiano

A comunicação assertiva é uma habilidade essencial que se destaca em nosso cotidiano, impactando diretamente as interações sociais, profissionais e pessoais. Ao introduzirmos o conceito de comunicação assertiva, é importante entender que se trata de um estilo de comunicação que se baseia no respeito mútuo, na clareza e na sinceridade. Diferente da comunicação passiva, que se caracteriza pela aceitação de tudo sem expressar opiniões ou sentimentos, e da comunicação agressiva, que visa impor ideias e desconsiderar o outro, a comunicação assertiva busca um equilíbrio, onde todos os envolvidos na conversa se sentem ouvidos e respeitados.

No dia a dia, a capacidade de se comunicar de forma assertiva pode transformar relacionamentos, uma vez que permite que as pessoas expressem suas necessidades e sentimentos sem medo de retaliação ou conflito. Por exemplo, em um ambiente de trabalho, ser capaz de comunicar suas ideias e preocupações de maneira direta e respeitosa não só melhora a dinâmica da equipe, mas também fomenta um clima de confiança e colaboração. Além disso, no convívio familiar, a comunicação assertiva é fundamental para evitar mal-entendidos e promover um ambiente harmonioso, onde todos têm voz e são valorizados.

Para que a comunicação assertiva seja efetiva, é necessário praticar a escuta

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

ativa, que envolve realmente prestar atenção ao que o outro está dizendo e demonstrar empatia. Essa prática ajuda a construir pontes de compreensão, permitindo que as pessoas se sintam confortáveis para expressar seus pensamentos e sentimentos. Outra característica importante da comunicação assertiva é a capacidade de manter a calma em situações de conflito. Ao invés de reagir de forma emocional ou defensiva, o comunicador assertivo reflete antes de responder, evitando escalonamentos desnecessários e promovendo diálogos construtivos.

Assim, ao introduzir a comunicação assertiva em nosso cotidiano, é possível observar melhorias significativas nas relações interpessoais. Os desafios do dia a dia, sejam eles conflitos, divergências de opinião ou mesmo a necessidade de feedback, podem ser enfrentados de maneira mais positiva e eficaz. Ao internalizar este conceito e aplicá-lo na prática, torna-se evidente que a comunicação assertiva não é apenas uma ferramenta de expressão, mas um caminho para o fortalecimento dos laços sociais e pessoais.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

2. Os Princípios Fundamentais da Comunicação Assertiva

A comunicação assertiva é uma habilidade essencial que permite às pessoas expressarem seus pensamentos, sentimentos e direitos de forma clara e respeitosa, tanto para si mesmas quanto para os outros. Os princípios fundamentais que sustentam essa forma de comunicação são a base para um diálogo saudável e eficaz, e são cruciais para promover relacionamentos interpessoais positivos e produtivos.

Primeiramente, a honestidade se destaca como um pilar central da comunicação assertiva. Ser honesto ao expressar suas opiniões e sentimentos não só reforça a confiança nas relações, mas também garante que a mensagem seja recebida da forma mais autêntica possível. Ao serem transparentes, os comunicadores assertivos evitam mal-entendidos e criam um ambiente de respeito mútuo.

Em segundo lugar, a empatia é outro princípio fundamental. A capacidade de se colocar no lugar do outro, de entender suas necessidades e sentimentos, é essencial para um diálogo construtivo. A comunicação assertiva envolve não apenas a expressão de suas próprias opiniões, mas também a escuta ativa das perspectivas alheias. Isso ajuda a criar uma conexão emocional que pode facilitar um entendimento mais profundo entre as partes envolvidas.



O terceiro princípio é o respeito, tanto por si mesmo quanto pelos outros. A comunicação assertiva implica valorizar os próprios direitos e opiniões, sem desconsiderar ou menosprezar os do interlocutor. Esse respeito mútuo é crucial para estabelecer limites saudáveis e prevenir comportamentos passivos ou agressivos, que podem prejudicar as interações e gerar conflitos desnecessários.

A clareza na comunicação é o quarto princípio que merece destaque. A capacidade de articular pensamentos e sentimentos de maneira clara e objetiva é vital para que a mensagem seja compreendida. Comunicar-se de forma ambígua ou vaga pode levar a interpretações erradas e frustrações. Portanto, um comunicador assertivo deve esforçar-se para ser específico e direto, evitando rodeios e mal-entendidos.

Outra característica importante da comunicação assertiva é a capacidade de fazer solicitações de maneira apropriada. Ao invés de exigir ou interferir na autonomia do outro, o comunicador assertivo solicita o que deseja de forma educada e direta. Essa abordagem não só demonstra confiança, mas também encoraja a colaboração e as negociações honestas.

Por fim, o autocontrole é um princípio que não pode ser ignorado. Manter-se calmo e centrado durante a comunicação, especialmente em situações de conflito, é essencial para evitar escaladas emocionais. O autocontrole



permite que o indivíduo pratique a comunicação assertiva mesmo em contextos desafiadores, possibilitando uma resposta mais razoável e ponderada frente a pressões externas.

Em resumo, os princípios fundamentais da comunicação assertiva - honestidade, empatia, respeito, clareza, solicitação adequada e autocontrole - formam uma estrutura sólida que permite interações significativas e construtivas. Dominar esses princípios não só contribui para o desenvolvimento pessoal e profissional, mas também enriquece os relacionamentos, promovendo um ambiente de diálogo aberto e positivo, onde os indivíduos se sentem valorizados e compreendidos.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

3. Identificando o Estilo de Comunicação: Assertiva, Passiva e Agressiva

Para entender a comunicação, é essencial identificar os diferentes estilos que as pessoas adotam ao se expressar: assertiva, passiva e agressiva. Cada um desses estilos revela não apenas a maneira como o indivíduo se comunica, mas também suas percepções pessoais, suas crenças e a forma como se relaciona com os outros.

A comunicação assertiva é caracterizada pela habilidade de expressar pensamentos, sentimentos e necessidades de maneira clara e respeitosa. A pessoa que se comunica assertivamente não tem medo de dizer o que pensa, ao mesmo tempo que leva em consideração os direitos e sentimentos dos outros. Esse estilo é o mais recomendado, pois promove uma troca saudável e eficaz de ideias e informações, contribuindo para um ambiente de respeito mútuo e compreensão.

Em contraste, a comunicação passiva é marcada pela falta de expressão dos próprios pensamentos e sentimentos, onde o indivíduo frequentemente se anula em favor dos outros. Pessoas com um estilo de comunicação passiva tendem a evitar conflitos e podem sentir-se apanhadas numa espiral de frustração por não conseguir se fazer ouvir. Elas frequentemente têm dificuldade em estabelecer limites e em afirmar suas necessidades, o que pode resultar em ressentimentos e uma comunicação ineficaz.



Ainda mais distante está a comunicação agressiva, que envolve a expressão de sentimentos e necessidades de maneira hostil e desrespeitosa. Nesse estilo, a pessoa pode desconsiderar os direitos dos outros, utilizando a força, a manipulação ou a intimidação como formas de conseguir o que quer. A comunicação agressiva não só prejudica relacionamentos, como também gera um ambiente tóxico, onde a colaboração e a confiança são minadas.

Portanto, reconhecer esses estilos de comunicação é um passo vital para melhorar a efetividade das interações sociais. A identificação permite que indivíduos reflitam sobre seus próprios hábitos comunicativos, possibilitando o desenvolvimento de habilidades que favoreçam a assertividade. Ao observar como diferentes estilos impactam as relações e o clima ao redor, podemos agir de maneira consciente, aprimorando nossa própria comunicação e a dos que nos cercam.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

4. Técnicas Práticas para Desenvolver Habilidades de Comunicação Assertiva

Para aprimorar a comunicação assertiva, algumas técnicas práticas podem ser aplicadas no dia a dia. Estas abordagens não só ajudam a expressar pensamentos e sentimentos de forma clara, mas também promovem a construção de relacionamentos saudáveis e respeitosos. A seguir, estão algumas das técnicas mais eficazes para o desenvolvimento dessas habilidades.

Uma das técnicas fundamentais é a prática da ****escuta ativa****. Isso envolve prestar atenção plena no que o outro está dizendo, demonstrando interesse e evitando interrupções. A escuta ativa não apenas reforça a conexão entre as partes envolvidas, mas também cria um ambiente mais aberto para a troca de ideias. Para praticar, é útil usar frases de verificação como "Se entendi corretamente, você está dizendo que...". Essa técnica valida a perspectiva do outro e permite a clarificação de pontos confusos.

Outra abordagem vital é o uso de declarações em primeira pessoa. Essa técnica envolve expressar pensamentos e sentimentos com frases que começam com "Eu...", o que ajuda a comunicar necessidades e opiniões sem responsabilizar o outro. Por exemplo, em vez de dizer "Você nunca me escuta", pode-se reformular para "Eu me sinto ignorado quando minhas opiniões não são consideradas". Isso diminui a defensividade e abre espaço



para o diálogo.

****A assertividade não é apenas sobre o que dizer, mas também como dizer****. A comunicação não-verbal, como a postura, o tom de voz e a expressão facial, desempenha um papel crucial. Manter uma postura aberta, olhar nos olhos e usar um tom de voz firme e calmo são maneiras de transmitir segurança e sinceridade. Estar consciente desses aspectos não verbais fortalece a mensagem e ajuda a fortalecer a assertividade.

A prática de ****fazer pedidos claros e diretos**** também é essencial. Muitas vezes, as pessoas evitam fazer pedidos por medo de incomodar ou serem rejeitadas. No entanto, ser claro e específico ao expressar o que se deseja é um componente vital da comunicação assertiva. Ao invés de ser vago ou indireto, por exemplo, dizer "Eu gostaria que você me ajudasse com este projeto até sexta-feira" é muito mais eficaz e direto.

Além disso, a técnica da ****negociação**** é uma ferramenta importante para a comunicação assertiva. Muitas vezes, em um diálogo, é preciso encontrar um meio-termo entre dois pontos de vista. A habilidade de negociar envolve ouvir a perspectiva do outro, expressar a sua de maneira clara e buscar soluções que satisfaçam ambas as partes. Praticar essa habilidade em situações cotidianas pode reforçar a confiança na comunicação assertiva.



Por último, a ****autoafirmação**** é uma técnica que pode ajudar a fortalecer a autoestima e a confiança, fundamentais para a assertividade. Isso pode ser feito ao se dedicar momentos para refletir sobre suas conquistas e lembrando a si mesmo de seu valor e importância nas interações sociais. Frases positivas e declarações de autovalorização podem servir como lembretes valiosos durante situações desafiadoras.

Em suma, as técnicas práticas para desenvolver a comunicação assertiva são diversas e complementares. A prática regular dessas abordagens, combinada com a auto-reflexão e a disposição para aprender com experiências diversas, pode levar a um domínio significativo das habilidades de comunicação assertiva.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5. Superando Barreiras e Medos na Comunicação Assertiva

A comunicação assertiva é uma habilidade essencial, mas muitas pessoas enfrentam barreiras e medos que dificultam sua prática. Dentre os obstáculos mais comuns, destacam-se o medo do julgamento, a insegurança e a falta de autoconhecimento.

Um dos maiores desafios é o medo do julgamento por parte dos outros. Muitas pessoas temem que suas opiniões e sentimentos sejam desvalorizados ou criticados. Isso faz com que elas hesitem em se expressar, levando a um estilo de comunicação mais passivo ou até agressivo. Para superar esse medo, é importante desenvolver uma mentalidade de aceitação. É fundamental entender que cada pessoa tem suas próprias experiências e percepções, e que a divergência de opiniões é normal. Praticar a autoafirmação e lembrar que seus pensamentos e sentimentos têm valor pode ajudar a reduzir essa ansiedade.

Outro obstáculo comum é a insegurança quanto à própria capacidade de se comunicar de forma assertiva. Muitas vezes, a pessoa acredita que não tem o direito de pedir por suas necessidades ou expressar suas emoções. Essa insegurança pode ser superada por meio do autoconhecimento. Ao refletir sobre suas próprias necessidades e valores, a pessoa se torna mais consciente do que realmente deseja comunicar. Isso não só aumenta a confiança, mas



também facilita a criação de um canal aberto de diálogo, essencial para a comunicação assertiva.

Além disso, é importante abordar a ideia de que a comunicação assertiva não é sobre ser dominador ou desrespeitoso, mas sim sobre ser honesto e respeitoso. Para isto, técnicas de relaxamento e respiração podem ser úteis antes de uma conversa difícil. A prática de simulações de diálogos também pode ajudar a construir a confiança necessária para um enfrentamento mais tranquilo de situações que normalmente seriam desafiadoras.

Por fim, criar um ambiente seguro e encorajador, tanto para si mesmo quanto para os outros, é fundamental. Isso inclui identificar e se afastar de pessoas ou situações que não promovam a assertividade. Ao fazer isso, fica mais fácil expressar-se de forma clara e respeitosa.

Em suma, superar barreiras e medos na comunicação assertiva exige autoconhecimento, aceitação e prática. Ao cultivar uma mentalidade positiva e métodos de preparação, qualquer pessoa pode aprimorar sua habilidade de se expressar de maneira assertiva, levando a relacionamentos mais saudáveis e comunicação eficaz.



6. Aplicando a Comunicação Assertiva em Diversos Contextos de Vida

A comunicação assertiva é uma habilidade essencial que pode ser aplicada em diversos contextos da vida cotidiana, promovendo relacionamentos saudáveis e respeitosos. Dentre esses contextos, podemos destacar a comunicação familiar, profissional e social, cada um apresentando suas particularidades e desafios.

No ambiente familiar, a comunicação assertiva pode melhorar significativamente as interações entre membros da família. Ao expressar sentimentos, necessidades e opiniões de forma clara e respeitosa, os indivíduos podem evitar mal-entendidos e conflitos. Por exemplo, durante uma discussão sobre a divisão de tarefas domésticas, uma abordagem assertiva pode envolver a expressão de desejos e preocupações de forma direta, como dizer: "Eu sinto que a carga das tarefas está desigual e gostaria de conversar sobre uma melhor divisão entre nós". Isso promove um diálogo aberto e encoraja a colaboração, ao mesmo tempo que evita acusações e sentimentos de hostilidade.

No contexto profissional, a comunicação assertiva é vital não apenas para manter um ambiente de trabalho harmonioso, mas também para garantir que as ideias e feedbacks sejam compartilhados efetivamente. Por exemplo, durante reuniões de equipe, um colaborador que utiliza a comunicação



assertiva pode trazer novas ideias com frases como: "Eu gostaria de sugerir uma abordagem diferente para esse projeto, pois acredito que poderia melhorar nossos resultados. O que vocês pensam sobre isso?" Tal postura não apenas expressa confiança, mas também convida a participação dos demais, construindo um espaço colaborativo. Além disso, saber lidar com críticas e feedbacks de maneira assertiva ajuda a construir resiliência e a fortalecer relações profissionais.

No âmbito social, a comunicação assertiva se torna igualmente importante. Ao interagir com amigos ou desconhecidos, ser claro sobre limites e expectativas pode evitar desentendimentos e ressentimentos. Por exemplo, em uma situação em que um amigo constantemente solicite favores, comunicar-se de forma assertiva pode envolver dizer: "Eu valorizo nossa amizade, mas preciso de mais espaço agora e não posso ajudar com isso neste momento." Essa clareza não só define limites, como também preserva o respeito mútuo na relação.

Além disso, em situações de conflito, a comunicação assertiva pode ser decisiva. Ao abordar um problema diretamente, mas com empatia, é possível resolver desavenças de maneira construtiva. Usar a técnica do "Eu sinto" para expressar preocupações é uma ferramenta poderosa. Em vez de dizer: "Você nunca me escuta", a fórmula assertiva seria: "Eu me sinto ignorado quando você não responde às minhas sugestões, e gostaria que pudéssemos



discutir isso juntos." Essa estratégia não só expressa o que a pessoa sente, mas também abre espaço para a outra parte compreender e colaborar na busca de uma solução.

Aplicar a comunicação assertiva nos diversos contextos da vida exige prática e autoconhecimento. À medida que os indivíduos se tornam mais conscientes de suas emoções e de como elas afetam as interações, eles podem se apropriar dessas habilidades, fortalecendo suas relações e criando um ambiente mais harmonioso e produtivo tanto em casa, quanto no trabalho e nas interações sociais.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5 citações chave de Comunicação Assertiva

1. A comunicação assertiva é a ponte que conecta a clareza e a empatia, promovendo relacionamentos saudáveis.
2. Dizer 'não' com confiança é uma habilidade essencial para estabelecer limites pessoais e profissionais.
3. Escutar ativamente é tão importante quanto falar; é através da escuta que se constrói o entendimento mútuo.
4. A linguagem corporal complementa as palavras; portanto, cultivar uma postura aberta é fundamental para a assertividade.
5. Conflitos mal resolvidos podem ser transformados em oportunidades de crescimento, desde que abordados com uma comunicação eficaz.





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