

O Que As Pessoas Mentalmente Fortes Não Fazem PDF

AMY MORIN



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Sobre o livro

Descubra Como Cultivar Uma Mente Resiliente

Baseado no Livro: "13 Coisas que as Pessoas Mentalmente Fortes Não Fazem"

Citação de Destaque:

> "Com inteligência e clareza, Amy Morin apresenta estratégias concretas para adotar uma postura mais positiva." – *Success*

> "O simples fato de lembrar a si mesmo que você tem uma escolha em tudo o que faz, pensa e sente pode ser muito libertador." – *Amy Morin*

Nos momentos difíceis da vida, como podemos nos fortalecer mentalmente? Quais comportamentos devemos evitar para não nos deixarmos abater?

Durante anos de prática em psicoterapia, Amy Morin identificou que muitos dos obstáculos que nos impedem de alcançar nossos objetivos se devem a hábitos autolimitantes.

A autopiedade, a obsessão por situações que não podemos controlar, o apego ao passado, a inveja das realizações alheias e a expectativa de resultados instantâneos são exemplos de comportamentos que podem nos paralisar.

Para desenvolver uma mente forte, é fundamental aprimorar nossa habilidade de regular emoções, administrar pensamentos e tomar decisões

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

construtivas, mesmo diante das dificuldades.

Por meio de dicas práticas e exercícios, Morin oferece ensinamentos sobre como lidar com adversidades de uma forma mais saudável, promovendo assim uma vida repleta de qualidade e bem-estar.

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



O Que As Pessoas Mentalmente Fortes Não Fazem

Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Quem deve ler este livro **O Que As Pessoas Mentalmente Fortes Não Fazem**

O livro "O que as pessoas mentalmente fortes não fazem" de Amy Morin é uma leitura essencial para todos que buscam autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Especialmente, ele é indicado para pessoas que enfrentam desafios emocionais, profissionais ou acadêmicos e desejam aprender a lidar com a adversidade de maneira saudável. Além disso, indivíduos em processo de superação, como aqueles que estão lidando com a perda, estresse ou mudanças significativas na vida, encontram neste livro ferramentas valiosas para fortalecer sua resiliência. A obra também é útil para líderes e gestores que desejam fomentar um ambiente de trabalho positivo e produtivo, compreendendo melhor as dinâmicas emocionais que influenciam suas equipes. Por fim, qualquer um que deseje aprimorar sua saúde mental e emocional, tornando-se mais consciente de comportamentos autossabotadores, encontrará neste livro um guia prático e inspirador.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Principais insights de O Que As Pessoas Mentalmente Fortes Não Fazem em formato de tabela

Seção	Descrição
Introdução	Exploração do conceito de força mental e o que caracteriza pessoas mentalmente fortes.
Capítulo 1	Pessoas mentalmente fortes não sentem pena de si mesmas. Elas aceitam a realidade e se concentram na ação.
Capítulo 2	Não despendem energia em coisas que não podem controlar. Elas focam o que podem mudar.
Capítulo 3	Não se preocupam com a opinião dos outros. Valorizam a própria autoestima e autenticidade.
Capítulo 4	Não evitam desafios. Encaram dificuldades como oportunidades para crescimento.
Capítulo 5	Não se ressentem com o sucesso dos outros. Celebram conquistas alheias e permanecem motivadas.
Capítulo 6	Não têm medo de assumir riscos. Entendem que o risco é parte do crescimento.
Capítulo 7	Não se sentem sobrecarregadas por mudanças. Adaptam-se e tiram lições das novas situações.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Seção	Descrição
Capítulo 8	Não fazem constantemente comparações com os outros. Focam no próprio progresso.
Capítulo 9	Não esperam resultados imediatos. Reconhecem que mudanças duradouras demandam tempo.
Capítulo 10	Não se menosprezam. Praticam a autocompaixão e a aceitação de si mesmas.
Capítulo 11	Não têm dificuldades em pedir ajuda. Reconhecem a importância de apoio emocional.
Conclusão	Resumo dos principais pontos e encorajamento para desenvolver a força mental.



O Que As Pessoas Mentalmente Fortes Não Fazem Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: O Que Significa Ser Mentalmente Forte e Seus Benefícios
2. Capítulo 2: Evitar Sentimentos de Autocompaixão e Vitimização
3. Capítulo 3: Não Permitir Que o Medo de Mudanças Controle Suas Ações
4. Capítulo 4: Rejeitar o Perfeccionismo e Aceitar Erros como Parte do Aprendizado
5. Capítulo 5: Não Ser Refém da Opinião Alheia e Focar no Que É Importante
6. Capítulo 6: A Importância de Construir Resiliência e O Que Fazer Para Isso

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

1. Capítulo 1: O Que Significa Ser Mentalmente Forte e Seus Benefícios

Neste primeiro capítulo, Amy Morin nos apresenta uma definição clara e aprofundada do que significa ser mentalmente forte, desmistificando algumas ideias preconcebidas que costumamos ter sobre a força mental. Mentalmente forte não é sinônimo de ausência de emoções ou de dificuldade; pelo contrário, é sobre como gerenciar essas emoções de maneira eficaz e produtiva.

Ser mentalmente forte envolve um conjunto de habilidades e atitudes que nos permitem lidar com desafios, superar adversidades e alcançar objetivos, independentemente dos obstáculos que possam surgir. Morin ressalta que, para ser mentalmente forte, devemos cultivar a autoconsciência, a autodisciplina e a resiliência. Essas características nos ajudam não apenas a enfrentar as dificuldades, mas também a prosperar em meio a elas.

Os benefícios de ser mentalmente forte são vastos e impactam todas as áreas da vida. Quando desenvolvemos essa capacidade, nos tornamos mais aptos a lidar com o estresse e as pressões do dia a dia; somos mais propensos a adotar uma perspectiva positiva, que nos ajuda a ver soluções em vez de problemas. Além disso, a força mental nos proporciona uma melhor tomada de decisão, pois conseguimos separar nossas emoções do raciocínio lógico, permitindo que façamos escolhas mais informadas e eficazes.



Outro ponto importante abordado por Morin é como a força mental está intrinsecamente ligada ao bem-estar emocional. Ao nos tornarmos mais fortes mentalmente, reduzimos a frequência de comportamentos autodestrutivos e sentimentos de ansiedade ou depressão. Essa transformação nos leva a cultivar relacionamentos mais saudáveis, tanto com nós mesmos quanto com os outros, permitindo-nos construir uma rede de suporte mais sólida e significativa.

Morin também menciona que ser mentalmente forte não é um estado fixo, mas uma prática contínua. Assim como um atleta treina para melhorar seu desempenho, todos nós podemos e devemos trabalhar para fortalecer nossa mente. Isso envolve um compromisso diário de enfrentarmos nossos medos, cultivarmos a gratidão, praticarmos o autocontrole e nos afastarmos de pensamentos e comportamentos que não nos servem.

Em suma, o primeiro capítulo de "O Que As Pessoas Mentalmente Fortes Não Fazem" estabelece uma fundação essencial para entendermos a força mental. Morin nos convida a refletir sobre nossas próprias práticas e mentalidades, encorajando-nos a buscar o crescimento pessoal através do desenvolvimento da força mental. Os benefícios são inegáveis e transformadores, posicionando-nos para uma vida mais satisfatória e plena.



2. Capítulo 2: Evitar Sentimentos de Autocompaixão e Vitimização

No segundo capítulo de "O que as pessoas mentalmente fortes não fazem", Amy Morin foca na importância de evitar sentimentos de autocompaixão e vitimização. A autora argumenta que muitas pessoas caem na armadilha da autocompaixão, permitindo-se afundar em um ciclo de negatividade e desamparo. A autocompaixão, em sua forma mais prejudicial, pode levar à paralisia emocional, onde a pessoa se vê como uma vítima das circunstâncias, incapaz de agir ou mudar sua situação.

Morin destaca que ser mentalmente forte requer um reconhecimento claro do que está fora do nosso controle, sem cair na tentação de sentir pena de si mesmo. Ela enfatiza que a autocompaixão pode parecer apaziguadora, mas, na verdade, ela pode impedir que as pessoas avancem em suas vidas. Em vez de reconhecer e aceitar suas dificuldades como uma parte natural da experiência humana, muitos escolhem mergulhar em um estado de lamento que os isola ainda mais.

Um dos pontos principais discutidos é a diferença entre reconhecer suas emoções e permitir que elas tomem conta de si. Morin sugere que é saudável sentir tristeza ou decepção, mas que é crucial não permanecer nesses sentimentos por muito tempo. Em vez de se identificar com a dor, as pessoas devem buscar uma perspectiva mais ampla, onde possam ver suas



dificuldades como oportunidades de crescimento e aprendizado.

O capítulo também aborda como a mentalidade de vitimização pode criar barreiras em relacionamentos e no ambiente de trabalho. Quando as pessoas se veem como vítimas constantemente, elas tendem a sobrecarregar os outros com suas emoções e experiências negativas, o que pode aliená-las e resultar em um ciclo vicioso. Isso, por sua vez, limita suas oportunidades e potencial de interação saudável no mundo ao seu redor.

Morin encoraja os leitores a praticar a autorresponsabilidade. Aceitar o controle sobre as próprias reações e ações permite que as pessoas aprendam a enfrentar seus desafios de frente. Cada um de nós tem o poder de mudar a narrativa da nossa vida, focando no que podemos fazer em vez do que não conseguimos. Essa mentalidade ajuda a cultivar a força mental necessária para perseguir objetivos e superar adversidades.

Por último, o capítulo conclui com exercícios práticos que podem auxiliar na superação da vitimização e na transição para uma mentalidade mais resiliente. Morin sugere manter um diário onde a pessoa possa refletir sobre suas experiências, notar padrões de autocompaixão e identificar maneiras de reformular seus pensamentos. Ao adotar proativamente essa nova visão, pode-se começar a transformar desafios em oportunidades e parar de se ver como a vítima da história.



3. Capítulo 3: Não Permitir Que o Medo de Mudanças Controle Suas Ações

O medo de mudanças é uma barreira comum que impede muitas pessoas de alcançarem seus objetivos e de se adaptarem às novas circunstâncias da vida. No terceiro capítulo de "O Que as Pessoas Mentalmente Fortes Não Fazem", Amy Morin explora como a resistência à mudança pode ser paralisante e como cultivar a coragem para enfrentar essas transições é fundamental para o desenvolvimento emocional e psicológico.

Morin começa enfatizando que mudanças são uma parte inevitável da vida. Elas podem surgir de decisões conscientes, como mudar de emprego, ou podem ser resultado de circunstâncias externas, como uma crise econômica ou uma mudança familiar. Independentemente da origem, a nossa resposta a essas mudanças é o que determina o nosso crescimento pessoal. A autora argumenta que o medo da mudança pode levar ao estagnação, fazendo com que as pessoas permaneçam em situações insatisfatórias ou até prejudiciais, por medo do desconhecido.

Para ilustrar esse conceito, Morin compartilha histórias de indivíduos que conseguiram superar seu medo de mudanças. Esses relatos demonstram que, embora o medo seja uma emoção natural, é possível transformá-lo em motivação. A chave está em mudar a perspectiva: em vez de ver a mudança como uma ameaça, os indivíduos mentalmente fortes aprendem a encará-la



como uma oportunidade de autodescoberta e crescimento.

Outro ponto importante abordado no capítulo é a tendência de procrastinar quando se enfrenta mudanças. Morin explica que muitas pessoas, dominadas pelo medo, adiam decisões importantes ou ficam paralisadas diante da incerteza do futuro. Ela aconselha a prática do enfrentamento gradual: encoraja os leitores a começar com pequenos passos em direção a suas metas, o que pode ajudar a construir confiança e reduzir a ansiedade. Ao definir objetivos realistas e desafiadores, as pessoas podem aprender a lidar com a mudança de maneira mais eficaz.

Além disso, o livro também discute a importância de ter um plano e se preparar para diferentes resultados que podem surgir ao longo do caminho. Morin sugere que, ao se preparar mentalmente para várias possibilidades, as pessoas se sentem menos vulneráveis e mais empoderadas. Isso as ajuda a aceitar que, mesmo que nem todos os resultados sejam favoráveis, a experimentação e a adaptação são partes do processo de crescimento.

Por fim, Morin conclui o capítulo lembrando aos leitores que cada mudança traz consigo a possibilidade de aprendizado e evolução. Ela encoraja a prática da reflexão sobre experiências passadas de mudanças: identificar o que funcionou, o que não funcionou e como essas lições podem ser aplicadas no futuro. Ao adotar uma mentalidade aberta e flexível, é possível não



apenas tolerar mudanças, mas aproveitá-las ao máximo.

Em suma, o terceiro capítulo de "O Que as Pessoas Mentalmente Fortes Não Fazem" é um convite a todos que se sentem aprisionados pelo medo de mudanças. Morin ensina que, ao enfrentarmos nossos medos com coragem e planejamento, podemos não apenas superar obstáculos, mas também nos transformar em versões mais fortes e resilientes de nós mesmos.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

4. Capítulo 4: Rejeitar o Perfeccionismo e Aceitar Erros como Parte do Aprendizado

No quarto capítulo de "O Que as Pessoas Mentalmente Fortes Não Fazem", Amy Morin aborda um dos aspectos mais cruciais da força mental: a rejeição do perfeccionismo e a aceitação dos erros como partes inevitáveis do processo de aprendizado.

Morin inicia o capítulo discutindo como o perfeccionismo pode ser uma armadilha que limita o desenvolvimento pessoal e profissional. A busca incessante pela perfeição pode levar à paralisia da ação, onde a pessoa se sente tão sobrecarregada pela necessidade de fazer tudo perfeitamente que acaba não fazendo nada. Ela argumenta que essa mentalidade pode desencadear a autocrítica severa e um ciclo vicioso de frustração, onde o indivíduo se sente insatisfeito com suas realizações, independente do quão bem-sucedidas possam ser.

Em vez de se deixar levar pelo perfeccionismo, Morin enfatiza a importância de se permitir errar e aprender com esses erros. Ela argumenta que falhas são oportunidades de aprendizado. A cada erro, há uma chance de crescimento e de adaptação, o que é essencial para o verdadeiro desenvolvimento. Para ser mentalmente forte, é fundamental ter a capacidade de se levantar após uma queda e ver os erros não como um reflexo da própria identidade, mas como parte de um processo contínuo de melhoria.



A autora também sugere várias estratégias para rejeitar o perfeccionismo. Uma delas é o estabelecimento de metas realistas que desafiem, mas que sejam alcançáveis. Essa prática ajuda a cultivar um ambiente onde o erro é visto como uma parte natural da jornada, em vez de um fardo a ser evitado. Além disso, Morin recomenda a prática da auto-compaixão — tratar-se com a mesma gentileza que se trataria um amigo, especialmente em momentos de fracasso.

Morin também discute a importância da mentalidade de crescimento, um conceito desenvolvido pela psicóloga Carol Dweck. Aqueles que adotam uma mentalidade de crescimento acreditam que suas habilidades e inteligências podem ser desenvolvidas através do trabalho e da perseverança. Essa abordagem abre portas para o aprendizado contínuo e reduz o medo de falhar.

Por fim, a autora destaca que a aceitação dos erros e a rejeição ao perfeccionismo não significam que devemos abandonar o esforço pela excelência. Em vez disso, trata-se de encontrar um equilíbrio saudável — uma abordagem onde a busca por qualidade e o aprendizado a partir dos erros coexistem. O verdadeiro teste da força mental reside em como lidamos com nossas falhas e como essas experiências moldam nosso caminho para o sucesso.



Ao rejeitar o perfeccionismo e abraçar os erros, Morin nos ensina que podemos nos tornar mais resilientes e adaptáveis, qualidades essenciais para enfrentar os desafios da vida com confiança e coragem.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5. Capítulo 5: Não Ser Refém da Opinião Alheia e Focar no Que É Importante

No Capítulo 5 de "O que as Pessoas Mentalmente Fortes Não Fazem", Amy Morin aborda um dos aspectos mais cruciais da força mental: a capacidade de não ser refém da opinião alheia. Em nossa sociedade, frequentemente somos moldados pelas expectativas e análises dos outros, o que pode nos desviar de nossos objetivos e do que realmente valorizamos. Morin enfatiza que, para alcançarmos nosso potencial máximo, é essencial discernir entre as opiniões construtivas e as que nos provocam inseguranças.

A autora argumenta que a necessidade de agradar os outros pode levar a um ciclo vicioso de aprovação e desaprovação, criando ansiedade e uma constante busca por validação externa. Quando permitimos que a opinião alheia dite nossas ações, podemos perder nossa identidade e deixar de lado nossas prioridades. Portanto, Morin sugere que devemos desenvolver uma visão interna mais forte e focar no que realmente é importante para nós.

Morin menciona que é normal querer ser aceito e amado, mas o problema surge quando nossa autoestima depende quase que exclusivamente do que os outros pensam. Para se libertar desse ciclo, a autora recomenda a prática da auto-reflexão e do autoconhecimento. Quando sabemos quais são nossas metas, valores e o que nos faz felizes, fica mais fácil desviar o foco das opiniões externas e trabalhar para atingirmos nossos próprios padrões.



Um ponto importante levantado por Morin é a distinção entre feedback que pode ser útil para nosso crescimento e críticas destrutivas que apenas exacerbam inseguranças. A autora sugere que devemos buscar receber feedback de pessoas em quem confiamos e que conhecem nossas capacidades. Quando temos um círculo de apoio saudável, isso pode aumentar nossa confiança e nos oferecer uma perspectiva valiosa, sem, no entanto, nos tornarmos dependentes dessa validação.

Além disso, o capítulo também fala sobre a importância de aprender a gerir a crítica. Morin esclarece que ninguém está isento de receber críticas e que elas podem ser vistas como oportunidades de aprendizado. Em vez de sermos dominados pelo medo do que os outros possam pensar, devemos encarar as opiniões alheias como parte da jornada. Dessa forma, transformamos uma possível fonte de dor em uma potência para o crescimento pessoal.

Por fim, a autora destaca a necessidade de se concentrar nas nossas metas e aspirações individuais. Quando focamos no que é verdadeiramente importante e significativo em nossas vidas, é mais fácil ignorar as distrações e ruídos provenientes das opiniões externas. Em última análise, a força mental reside em reconhecer nosso valor intrínseco e na determinação de seguir nossos próprios caminhos, independentemente da pressão social.



Assim, fortalecer a nossa mente nos permite cultivar vidas mais autênticas e gratificantes.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

6. Capítulo 6: A Importância de Construir Resiliência e O Que Fazer Para Isso

A resiliência é uma competência fundamental para quem deseja manter a saúde mental e lidar eficazmente com os desafios da vida. Neste capítulo, Amy Morin explora não apenas a definição de resiliência, mas também a sua importância nas nossas vidas e como podemos cultivá-la para enfrentar as adversidades de maneira mais eficaz.

Construir resiliência significa desenvolver a capacidade de se recuperar de situações adversas, aprender com os erros e adaptar-se às mudanças. Em vez de serem derrotadas por dificuldades, as pessoas mentalmente fortes utilizam essas experiências como oportunidades para melhorar e crescer. Morin destaca que a resiliência não é uma qualidade inata; ao contrário, é uma habilidade que pode ser aprimorada por meio de práticas conscientes e intencionais.

Um dos pontos cruciais abordados é a necessidade de enfrentar os desafios de frente. Para isso, é essencial sair da zona de conforto e se expor a situações que testem nossas habilidades. Morin sugere que, ao enfrentar as dificuldades em vez de evitá-las, você não só desenvolve sua força interior, mas também constrói a confiança necessária para lidar com novos obstáculos que possam surgir.



Além disso, a autora enfatiza o papel do autocuidado na construção da resiliência. Práticas como a meditação, a atividade física e uma alimentação equilibrada são fundamentais para manter a mente e o corpo em um estado saudável, o que facilita a recuperação durante períodos de estresse. Morin também menciona a importância da construção de uma rede de apoio social. Ter pessoas ao seu redor que oferecem suporte emocional é vital, pois promove a sensação de pertencimento e diminui a solidão em tempos difíceis.

Outra estratégia poderosa discutida é a reavaliação das próprias crenças. Muitas vezes, nossas interpretações sobre acontecimentos negativos podem ser distorcidas e nos levar a conclusões negativas sobre nós mesmos. Morin sugere que, ao reexaminar nossos pensamentos, podemos substituir as crenças limitantes por perspectivas mais realistas e encorajadoras, facilitando assim o fortalecimento da resiliência.

Por último, Morin ressalta que cultivar a gratidão é uma prática que pode ter um efeito transformador em nossas vidas. Ao focar nas coisas boas que temos, em vez de nos concentrar nos problemas, desenvolvemos uma mentalidade mais positiva e otimista, o que nos ajuda a enfrentar melhor as adversidades. Em suma, construir resiliência é um processo ativo de aprendizado e adaptação que qualquer um pode desenvolver com dedicação e prática. Ao implementar essas estratégias em nosso dia a dia, podemos nos



preparar melhor para os altos e baixos da vida, garantindo que, mesmo nas circunstâncias mais desafiadoras, seremos capazes de nos levantar e continuar em frente.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5 citações chave de O Que As Pessoas Mentalmente Fortes Não Fazem

1. As pessoas mentalmente fortes não desperdiçam tempo se lamentando sobre coisas que não podem controlar.
2. Elas não têm medo de arriscar, pois compreendem que o crescimento vem da saída da zona de conforto.
3. Elas reconhecem que o sucesso não é um evento imediato, mas sim resultado de trabalho árduo e perseverança a longo prazo.
4. Pessoas mentalmente fortes evitam o vício da comparação, focando em seu próprio progresso e não na trajetória dos outros.
5. Elas entendem que a gratidão e a autoaceitação são chaves para manter uma mentalidade resiliente.





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