

Organização De Atividades De Lazer E Recreação PDF

HELDER FERREIRA ISAYAMA



Teste gratuito com Bookey



Sobre o livro

Descrição do Produto

Este livro proporciona uma visão abrangente sobre o mercado de trabalho e o perfil dos profissionais atuantes na área, abordando as principais demandas e os obstáculos enfrentados na formação destes indivíduos. Ele explora o papel do lazer e da recreação ao longo das diferentes etapas da vida, abrangendo diversos grupos sociais, e analisa o funcionamento dessas atividades em ambientes do setor privado, como clubes, colônias de férias, acampamentos, hotéis, hospitais, asilos e creches.

O texto também investiga o envolvimento do setor público, incluindo prefeituras, secretarias estaduais e ministérios federais, no que tange ao planejamento e financiamento das iniciativas voltadas para o lazer. Ademais, discute a contribuição do terceiro setor, ou seja, das instituições não governamentais, no desenvolvimento dessas práticas, esclarecendo o contexto político e social que possibilita sua atuação.

Essas informações são especialmente relevantes para alunos de cursos técnicos como Agenciamento de Viagem, Eventos, Guia de Turismo, Hospedagem, Lazer e outros correlatos. O livro ainda disponibiliza material de apoio para enriquecer o aprendizado.

Teste gratuito com Bookey



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



Organização De Atividades De Lazer E Recreação

Resumo

Escrito por IdeaClips

Teste gratuito com Bookey



Quem deve ler este livro **Organização De Atividades De Lazer E Recreação**

O livro "ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES DE LAZER E RECREAÇÃO" de Helder Ferreira Isayama é uma leitura essencial para profissionais e estudantes das áreas de educação, esportes, turismo e lazer. Ele é especialmente relevante para educadores, gestores de eventos, animadores sociais e terapeutas ocupacionais que desejam aprimorar suas habilidades na programação de atividades recreativas inclusivas e significativas. Além disso, qualquer pessoa interessada em entender as práticas de organização de atividades de lazer, seja em contextos comunitários ou empresariais, encontrará neste livro um recurso valioso para promover bem-estar e engajamento social.

Teste gratuito com Bookey



Principais insights de Organização De Atividades De Lazer E Recreação em formato de tabela

Capítulo	Tema	Resumo
1	Introdução ao Lazer	O conceito de lazer é explorado, destacando sua importância na vida das pessoas e como ele pode influenciar o bem-estar individual e social.
2	História da Recreação	Uma análise da evolução da recreação e do lazer ao longo do tempo, desde épocas antigas até os dias atuais.
3	Principais Teorias do Lazer	Discussão sobre as teorias que fundamentam os estudos do lazer, incluindo a perspectiva social e psicológica.
4	Organização de Atividades	Métodos e práticas para planejar e organizar atividades recreativas, enfatizando a importância da estrutura e do gerenciamento.
5	Espaços Públicos e Lazer	Estudo sobre a relação entre espaços públicos e a oferta de atividades de lazer, incluindo parques e centros de recreação.
6	Lazer e Inclusão Social	Reflexão sobre como o lazer pode promover a inclusão social, abordando a necessidade de atividades acessíveis a todos.
7	Impactos do Lazer na Saúde	Uma visão sobre os benefícios do lazer para a saúde física e mental, apoiada por pesquisas e estudos de caso.

Teste gratuito com Bookey



Capítulo	Tema	Resumo
8	Desafios na Gestão do Lazer	Os principais desafios enfrentados pelos gestores de atividades de lazer e como superá-los para garantir o sucesso das iniciativas.
9	Tendências Futuras	Discussão sobre as novas tendências em lazer e recreação, como o uso da tecnologia e a busca por experiências mais personalizadas.

Teste gratuito com Bookey



Organização De Atividades De Lazer E Recreação

Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: A Importância do Lazer na Vida das Pessoas
2. Capítulo 2: Estrutura e Planejamento de Atividades Recreativas
3. Capítulo 3: Técnicas Eficazes para Conduzir Atividades de Lazer
4. Capítulo 4: Avaliação e Melhoria de Programas de Recreação
5. Capítulo 5: Inclusão e Acessibilidade nas Atividades de Lazer
6. Capítulo 6: Tendências e Futuro das Atividades Recreativas

Teste gratuito com Bookey



1. Capítulo 1: A Importância do Lazer na Vida das Pessoas

O lazer é uma dimensão fundamental da vida humana, exercendo um papel crucial no bem-estar individual e coletivo. No primeiro capítulo de "Organização de Atividades de Lazer e Recreação", Helder Ferreira Isayama explora a importância do lazer, ressaltando seus impactos positivos na saúde mental, física e social das pessoas.

Inicialmente, o autor discute como o lazer propicia a desconexão das pressões do cotidiano, proporcionando um espaço de liberdade e expressão. Ele argumenta que, ao participar de atividades recreativas, os indivíduos têm a oportunidade de se desconectar do estresse laboral, das obrigações diárias e da monotonia do dia a dia. Essa pausa não só rejuvenesce a mente como também contribui para uma melhor saúde emocional, reduzindo os níveis de ansiedade e depressão.

Isayama também enfatiza a importância do lazer para a promoção da saúde física. Atividades como esportes, dança ou até mesmo caminhadas em grupo incentivam a prática de exercícios, melhorando a condição física geral e prevenindo doenças. A prática regular de atividades recreativas é, portanto, um fator essencial para a manutenção de um estilo de vida saudável, pois ajuda a regular o peso, fortalece o sistema imunológico e aumenta a longevidade.

Teste gratuito com Bookey



Além dos benefícios individuais, o lazer desempenha um papel vital na coesão social. O autor destaca que as atividades recreativas promovem interações sociais, criando laços entre indivíduos e fortalecendo comunidades. Elas servem como um espaço de convivência, onde pessoas de diferentes idades, culturas e origens podem se encontrar, trocar experiências e construir relacionamentos. Essa convivência social é fundamental para o desenvolvimento de um senso de pertencimento e identidade comunitária.

Neste capítulo, Isayama também aborda as diferenças entre o lazer formal e informal, discutindo como ambos influenciam a qualidade de vida das pessoas. O lazer informal, que ocorre em ambientes não estruturados, como parques ou praças, permite uma maior espontaneidade e criatividade, enquanto o lazer formal, geralmente organizado e planejado, pode oferecer experiências estruturadas que atendam a interesses específicos da comunidade.

Por último, o autor reflete sobre como o lazer é um direito fundamental e deve ser acessível a todos. Esta reflexão é especialmente pertinente em contextos sociais onde se observam desigualdades significativas. Isayama encoraja a promoção de políticas públicas que garantam que todos, independentemente de suas circunstâncias, tenham a oportunidade de desfrutar de atividades recreativas.

Teste gratuito com Bookey



Em suma, o primeiro capítulo de "Organização de Atividades de Lazer e Recreação" é uma poderosa defesa do lazer como um componente crucial para uma vida saudável e equilibrada. Isayama nos convida a refletir sobre como essas experiências afetivas e sociais, proporcionadas pelo tempo livre, são essenciais para o desenvolvimento integral do ser humano e para a construção de sociedades mais colaborativas e felizes.

Teste gratuito com Bookey



2. Capítulo 2: Estrutura e Planejamento de Atividades Recreativas

No segundo capítulo do livro "Organização de Atividades de Lazer e Recreação", Helder Ferreira Isayama aborda a essencialidade da estrutura e do planejamento na execução eficaz de atividades recreativas. A seção inicia enfatizando que o planejamento não é apenas uma formalidade, mas uma etapa crucial para o sucesso e a pertinência das atividades de lazer.

A estrutura de atividades recreativas é apresentada como um conjunto de componentes interligados que garantem a fluidez e a lógica do evento. Isso inclui a definição clara dos objetivos, a identificação do público-alvo, a seleção das atividades e a determinação dos recursos necessários, como espaço, materiais e pessoal. Isayama sugere que os objetivos devem ser formulados de maneira específica, mensurável, alcançável, relevantes e temporais (SMART), a fim de orientar o planejamento e a execução da atividade.

Além disso, o autor destaca a importância de conhecer o público-alvo ao planejar uma atividade de lazer. Isso envolve compreender as necessidades, interesses e limitações dos participantes, permitindo assim a criação de experiências que sejam, ao mesmo tempo, envolventes e inclusivas. Isayama sugere a realização de pesquisas ou consultas ao público para ajudar na definição do que é mais relevante e desejável para os participantes

Teste gratuito com Bookey



potencialmente envolvidos.

Seguindo essa linha, o planejamento deve considerar a elaboração de um cronograma detalhado que contemple cada passo do evento, desde a preparação até a avaliação pós-atividade. Isayama propõe uma abordagem modular para o planejamento, permitindo que as atividades sejam adaptadas com base em feedbacks sistemáticos, que ajudem a identificar quais aspectos funcionaram bem e quais necessitam de ajustes.

Isayama também discute a questão dos recursos necessários para a implementação das atividades. Ele aponta que a gestão financeira é um componente crítico, que deve ser cuidadosamente planejado para assegurar que todos os recursos sejam utilizados de forma eficaz e eficiente. Além do orçamento, a disponibilidade do espaço adequado e a aquisição de materiais apropriados são abordadas, enfatizando a necessidade de uma infraestrutura que favoreça a participação e a segurança dos envolvidos.

Adicionalmente, a formação e a capacitação da equipe que irá conduzir as atividades são enfatizadas. O autor menciona que a equipe deve ser formada por indivíduos motivados, competentes e bem informados, que estejam alinhados aos objetivos da atividade e sejam capazes de engajar o público. Para isso, a criação de um ambiente de trabalho colaborativo é fundamental, onde todos os participantes se sintam valorizados e incentivados a contribuir

Teste gratuito com Bookey



positivamente para o resultado final.

Por fim, Isayama conclui este capítulo sublinhando a necessidade de uma avaliação contínua durante e após as atividades recreativas. Essa prática possibilita ajustes em tempo real e contribui para o aprimoramento contínuo das atividades, além de garantir que as experiências sejam cada vez mais alinhadas às expectativas e necessidades dos participantes. Assim, a estrutura e o planejamento tornam-se ferramentas indispensáveis na promoção de atividades recreativas que não apenas entretêm, mas também educam e promovem o bem-estar social.

Teste gratuito com Bookey



3. Capítulo 3: Técnicas Eficazes para Conduzir Atividades de Lazer

No Capítulo 3, "Técnicas Eficazes para Conduzir Atividades de Lazer", Held Ferreira Isayama explora as metodologias e abordagens que otimizam a condução de atividades recreativas, promovendo um ambiente onde a participação é estimulada e a experiência de lazer é enriquecedora para todos os envolvidos.

O autor começa discutindo a importância do planejamento técnico antes da execução das atividades. Um dos principais pilares mencionados é a definição clara dos objetivos das atividades, que serve como guia para a escolha das técnicas a serem aplicadas. Isayama sugere o uso da técnica SMART (específica, mensurável, alcançável, relevante e temporal) para o estabelecimento desses objetivos, garantindo que todos os envolvidos tenham uma compreensão clara das metas a serem atingidas.

Em seguida, o autor enfatiza a preparação do ambiente em que as atividades serão realizadas. Um espaço adequado, que leve em consideração fatores como segurança, acessibilidade e conforto, é fundamental para que os participantes se sintam à vontade e motivados. Isayama propõe a realização de uma avaliação prévia do local escolhido, considerando aspectos como iluminação, ventilação, limpeza e recursos disponíveis.

Teste gratuito com Bookey



A comunicação é outro aspecto essencial abordado no capítulo. Isayama sugere que os condutores utilizem técnicas de comunicação eficazes, como a escuta ativa, para entender e atender às necessidades dos participantes. A forma como as instruções são dadas, a motivação do grupo e a capacidade de adaptação em tempo real às dinâmicas do grupo são fundamentais para o sucesso da atividade. Além disso, o autor menciona a importância de criar um ambiente inclusivo e acolhedor, onde todos os participantes se sintam respeitados e valorizados, facilitando, assim, a interação e o engajamento.

Isayama também apresenta técnicas específicas que podem ser utilizadas em atividades de lazer, como o uso de dinâmicas de grupo e jogos cooperativos. Essas técnicas não só promovem a socialização e a construção de laços entre os participantes, como também incentivam o desenvolvimento de habilidades sociais, como a empatia e a colaboração. O autor discute a aplicabilidade dessas atividades em diferentes contextos, considerando a faixa etária e as especificidades do grupo.

Outro ponto relevante tratado é a gestão de conflitos, que pode surgir durante as atividades. A abordagem proativa e a mediação são destacadas como formas eficazes de resolver desavenças e criar um ambiente harmonioso. Isayama sugere que os condutores se preparem para possíveis situações de conflito, desenvolvendo habilidades de resolução e sempre promovendo o diálogo como forma de entendimento entre os participantes.

Teste gratuito com Bookey



Por fim, o capítulo conclui com a importância da reflexão e do feedback como ferramentas de melhoria contínua. Isayama encoraja os condutores a solicitar feedback dos participantes após as atividades, utilizando as informações obtidas para ajustar futuras intervenções e aprimorar a experiência de lazer como um todo. Dessa forma, os condutores não só se tornam mais eficientes, mas também se apresentam como agentes de transformação na vida dos indivíduos que participam das atividades.

A combinação de planejamento, comunicação eficaz, empatia, gestão de conflitos e reflexão contínua são abordagens cruciais para a condução de atividades de lazer que não apenas divertem, mas também geram aprendizado e desenvolvimento pessoal nos participantes.

Teste gratuito com Bookey



4. Capítulo 4: Avaliação e Melhoria de Programas de Recreação

O Capítulo 4 de "ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES DE LAZER E RECREAÇÃO" de Helder Ferreira Isayama aborda a crucial fase de avaliação e melhoria dos programas de recreação. Neste capítulo, o autor afirma que a avaliação sistemática das atividades recreativas é fundamental para garantir sua efetividade, relevância e a satisfação dos participantes. Isayama argumenta que um programa de recreação bem-sucedido não deve apenas ser estruturado de maneira eficiente, mas também deve ser constantemente revisado e aprimorado com base no feedback dos usuários e em indicadores objetivos de sucesso.

O autor apresenta diferentes métodos de avaliação que podem ser empregados, destacando a importância de um enfoque tanto qualitativo quanto quantitativo. Entre as metodologias discutidas, destacam-se a aplicação de questionários, entrevistas e grupos focais, que permitem uma coleta de dados rica e diversificada. A análise dos resultados dessas avaliações oferece subsídios valiosos para a identificação de áreas que necessitam de melhorias, bem como para entender a dinâmica de participação e engajamento dos usuários nas atividades.

Isayama também enfatiza a importância de se estabelecer indicadores claros e mensuráveis para a avaliação dos programas. Isso inclui aspectos como a

Teste gratuito com Bookey



frequência das atividades, a diversidade de participantes, a satisfação geral e o impacto percebido das atividades na qualidade de vida dos indivíduos envolvidos. Esses indicadores servem como parâmetros que norteiam o planejamento de futuras iniciativas e ajustes necessários.

Outro ponto crucial abordado no capítulo é a necessidade de envolvimento dos participantes nas etapas de avaliação. Ao proporcionar um espaço para que os participantes expressem suas opiniões e sugestões, é possível criar um ambiente colaborativo que valoriza a voz dos consumidores do programa. Isso não apenas melhora a qualidade das atividades oferecidas, mas também fortalece a lealdade e o comprometimento dos participantes com os programas de recreação.

Além disso, o autor discorre sobre a importância da formação contínua dos profissionais responsáveis pela coordenação das atividades de lazer. O investimento em capacitação é fundamental para que esses profissionais estejam atualizados em relação às tendências do setor e possam aplicar técnicas de avaliação modernas e eficazes. Assim, fica evidente que a melhoria dos programas de recreação está interligada não apenas à reação dos usuários, mas também à competência e criatividade dos organizadores.

Por fim, Isayama apresenta exemplos práticos de programas de avaliação e melhoria que foram bem-sucedidos em diferentes contextos. Com esses

Teste gratuito com Bookey



casos, o autor demonstra que a avaliação e o feedback são fundamentais para a inovação constante das atividades de lazer e para a criação de experiências significativas que atendam às necessidades da comunidade. O capítulo conclui afirmando que a avaliação deve ser um processo contínuo e deve ser integrada a cada fase do ciclo de vida do programa, garantindo que as atividades de recreação permaneçam relevantes e impactantes.

Teste gratuito com Bookey



5. Capítulo 5: Inclusão e Acessibilidade nas Atividades de Lazer

O Capítulo 5 do livro "ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES DE LAZER E RECREAÇÃO", de Helder Ferreira Isayama, aborda a fundamental questão da inclusão e acessibilidade nas atividades de lazer. Este tema é de extrema relevância, visto que o lazer deve ser um direito universal, acessível a todos, independentemente de suas limitações físicas, mentais ou sociais. O autor destaca que a inclusão vai além de simplesmente permitir a participação; trata-se de garantir que todos se sintam bem-vindos e possam usufruir de experiências enriquecedoras.

Inicia-se com uma análise das barreiras físicas e atitudinais que ainda persistem em muitos espaços de lazer. O autor ressalta que é essencial identificar e superar esses obstáculos para promover um ambiente onde pessoas de diferentes capacidades possam interagir e participar ativamente. Exemplos práticos de adaptações em estruturas, como rampas de acesso, sinalização adequada, e materiais informativos em formatos acessíveis, são apresentados. Isso demonstra a importância da conscientização sobre a necessidade de um planejamento urbano inclusivo, que considere as demandas de todos os cidadãos.

A obra prossegue discutindo o papel de educadores e organizadores de atividades recreativas na promoção de uma cultura inclusiva. Isayama

Teste gratuito com Bookey



ênfatiza que é fundamental que esses profissionais sejam devidamente treinados para lidar com a diversidade e adotem uma abordagem sensível às diferenças. Propostas de capacitação em temas como educação inclusiva, comunicação alternativa e gestão de grupos diversos são sugeridas para que os profissionais possam agir com competência e empatia.

Além disso, o autor explora as modalidades de lazer inclusivo, apresentando práticas que podem ser implementadas para garantir a participação efetiva de indivíduos com deficiência. Atividades adaptadas de esportes, oficinas artísticas e programas de recreação que considerem as necessidades especiais são discutidas, mostrando como essas abordagens podem enriquecer a oferta de lazer e provocar uma mudança significativa na vida dos participantes.

Uma parte importante do capítulo é dedicada a estudos de caso que ilustram iniciativas bem-sucedidas de inclusão em diferentes contextos, seja em escolas, centros comunitários ou eventos públicos. Tais exemplos reforçam a ideia de que a inclusão é um esforço coletivo que envolve não só organizações, mas também a comunidade em geral.

O capítulo conclui ênfaticamente que a promoção da acessibilidade e inclusão nas atividades de lazer não deve ser vista apenas como uma obrigação legal ou social, mas como uma oportunidade para criar ambientes mais harmoniosos e respeitosos, que celebram a diversidade humana. A

Teste gratuito com Bookey



mensagem final é clara: todos têm o direito de desfrutar das mesmas oportunidades de lazer, e é responsabilidade de cada um de nós contribuir para que essa realidade se torne verdade. Com isso, Isayama reafirma que a inclusão é um caminho para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária, onde os momentos de lazer sejam verdadeiramente para todos.

Teste gratuito com Bookey



6. Capítulo 6: Tendências e Futuro das Atividades Recreativas

O capítulo 6 aborda as tendências emergentes e o futuro das atividades recreativas, destacando a importância da adaptação às mudanças sociais, tecnológicas e ambientais. As atividades de lazer estão passando por uma transformação significativa, impulsionada por fatores como o avanço tecnológico, a conscientização ambiental e a busca por experiências mais personalizadas e significativas.

Uma das principais tendências observadas é a integração da tecnologia no lazer. O uso de aplicativos e plataformas online para organizar e promover atividades recreativas tornou-se cada vez mais comum, permitindo que os participantes se conectem de maneira mais eficiente. A realidade virtual e aumentada também está sendo incorporada, proporcionando novas experiências que antes eram impossíveis. Isso não apenas torna as atividades mais acessíveis, mas também amplia o público envolvido, atraindo jovens e nativos digitais.

Além disso, a sustentabilidade ambiental está se tornando um pilar central na organização de atividades de lazer. Com a crescente preocupação com questões climáticas e de conservação, os organizadores estão cada vez mais incorporando práticas sustentáveis em suas programações. Atividades que enfatizam a conexão com a natureza e a promoção do ecoturismo estão

Teste gratuito com Bookey



ganhando destaque, refletindo uma mudança no perfil do consumidor que busca não apenas entretenimento, mas também um sentido de responsabilidade social e ambiental.

Outra tendência importante é a ênfase na saúde e bem-estar. As atividades recreativas estão sendo redesenhadas para promover não apenas o entretenimento, mas também a saúde física e mental. Programas que incluem exercícios físicos, meditação e práticas de mindfulness estão sendo cada vez mais valorizados, refletindo uma abordagem holística do lazer que reconhece seu papel no fortalecimento da saúde e na construção de comunidades mais saudáveis.

A personalização das experiências de lazer também se destaca, com os organizadores buscando atender às expectativas e necessidades específicas dos participantes. Experiências sob medida, que consideram os interesses pessoais e as preferências do público, estão se tornando a norma. Isso não apenas melhora a satisfação do participante, mas também fomenta um maior engajamento e lealdade às atividades propostas.

Por fim, a promoção da inclusão e diversidade nas atividades de lazer é uma tendência crescente. A sociedade está se tornando cada vez mais consciente da importância de criar espaços e oportunidades que atendam a todos, independentemente de suas habilidades, idades ou origens. Isso implica em

Teste gratuito com Bookey



um esforço contínuo para derrubar barreiras e garantir que todos possam participar de forma plena e significativa nas atividades recreativas.

Ao considerar essas tendências, os profissionais da área de lazer devem permanecer flexíveis e abertos a novas ideias, adaptando suas abordagens para atender às demandas de um mundo em constante evolução. O futuro das atividades recreativas promete ser dinâmico e diversificado, refletindo um espectro de possibilidades que pode enriquecer a vida social e comunitária.

Teste gratuito com Bookey



5 citações chave de Organização De Atividades De Lazer E Recreação

1. A organização de atividades de lazer é fundamental para promover o bem-estar social e individual.
2. O planejamento é a chave para garantir que as atividades de recreação atendam às necessidades da comunidade.
3. As atividades de lazer devem ser inclusivas, permitindo que todos participem e desfrutem do ambiente recreativo.
4. A avaliação das atividades de lazer é crucial para entender sua efetividade e impacto na vida das pessoas.
5. A criatividade dos gestores é essencial para inovar nas propostas de lazer e sempre surpreender os participantes.

Teste gratuito com Bookey





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