

# Ou Vai, Ou Voa PDF

HENDEL FAVARIN



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# Sobre o livro

Descubra o Movimento “Ou Vai ou Voa”

Mais do que uma simples frase, “Ou vai ou voa” representa um verdadeiro movimento e um estilo de vida que clama por ação e determinação! É o convite para ir além das fronteiras convencionais.

No cenário dinâmico em que vivemos, traçar o caminho para o sucesso profissional pode ser uma tarefa árdua, especialmente quando o ensino tradicional falha em nos preparar para a realidade do mercado de trabalho. É com essa visão que os visionários por trás da Conquer, a escola de negócios que mais cresce no Brasil, deram vida ao conceito de “Ou vai, ou voa” – uma verdadeira bússola para guiá-lo na direção certa da sua carreira.

Baseado na rica experiência dos autores, que se destacaram ao lado de nomes proeminentes do empreendedorismo brasileiro, este livro apresenta os sete princípios fundamentais que todo profissional deve conhecer para alcançar voos e ver sua carreira decolar.

Pronto para desbravar novas alturas? Vamos voar alto!

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

Desenvolvimento

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



# Ou Vai, Ou Voa Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# Quem deve ler este livro **Ou Vai, Ou Voa**

O livro "OU VAI, OU VOA" de Hendel Favarin é uma leitura recomendada para todos aqueles que buscam inspiração e motivação em suas vidas pessoais e profissionais. Especialmente valioso para jovens em fase de busca por caminhos na carreira, empreendedores em início de jornada ou até mesmo profissionais estabelecidos que desejam reavaliar suas decisões, a obra oferece reflexões e ensinamentos sobre a coragem de fazer escolhas e o poder de atuar diante das dificuldades. Além disso, o livro é indicado para leitores que apreciam narrativas envolventes e aprendizados práticos que podem ser aplicados no cotidiano.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# Principais insights de **Ou Vai, Ou Voa** em formato de tabela

<b>Título</b>	<b>OU VAI, OU VOA</b>
Autor	Hendel Favarin
Gênero	Literatura de autoajuda
Tema Central	Decisões e transformações pessoais
Sinopse	O livro explora a importância de tomar decisões na vida e como essas decisões podem influenciar o nosso destino. Através de histórias inspiradoras e reflexões profundas, o autor incentiva os leitores a agir e a se libertar de medos e inseguranças.
Estrutura	O livro é dividido em capítulos que abordam diferentes aspectos do processo de decisão e transformação.
Mensagens Principais	1. A importância de sair da zona de conforto; 2. Cada escolha traz consequências; 3. Reflexões sobre o medo e a coragem; 4. O impacto das atitudes em nossa vida; 5. A busca pelo autoconhecimento.
Público-alvo	Leitores que buscam autoconhecimento e motivação para mudanças em suas vidas.



# **Ou Vai, Ou Voa Lista de capítulos resumidos**

1. Capítulo 1: A Escolha Crucial entre o Medo e a Coragem
2. Capítulo 2: Superando Obstáculos e Limitando Crenças Pessoais
3. Capítulo 3: A Importância do Autoconhecimento em Nossas Decisões
4. Capítulo 4: Estratégias Práticas para Transformar Desafios em Oportunidades
5. Capítulo 5: O Papel das Relações e do Apoio Social na Superação
6. Capítulo 6: Construindo um Futuro Brilhante com Atitudes Positivas

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

# 1. Capítulo 1: A Escolha Crucial entre o Medo e a Coragem

O primeiro capítulo de "OU VAI, OU VOA" de Hendel Favarini começa a nos introduzir a um dos temas mais fundamentais da condição humana: a tensão entre o medo e a coragem. Desde os primórdios da civilização, o medo tem sido visto como uma resposta instintiva à ameaça, uma emoção que nos protege em situações de perigo. No entanto, Favarini argumenta que, embora essa resposta seja crucial para a sobrevivência, o medo muitas vezes nos impede de alcançar nosso verdadeiro potencial, levando à estagnação em diversas áreas de nossas vidas.

A narrativa inicia-se com reflexões sobre como o medo se manifesta nas mais variadas esferas: no trabalho, nas relações pessoais e nas realizações dos sonhos. O autor destaca exemplos do cotidiano, onde pessoas deixaram de se arriscar em busca de oportunidades valiosas devido ao receio de fracassar. Favarini, então, nos provoca a pensar: "O que faríamos se não tivéssemos medo?" Essa pergunta serve como um convite à introspecção e ao autoconhecimento, estabelecendo a necessidade de confrontar nossos medos para que possamos nos libertar deles.

Neste contexto, a coragem é apresentada não apenas como a ausência de medo, mas como a decisão consciente de enfrentá-lo. O capítulo explora a ideia de que a coragem não vem de forma abrupta ou mágica; ela é cultivada



através da prática e da repetição. Assim, o autor traz à tona a conexão entre a coragem e as escolhas que fazemos diariamente, ressaltando que cada pequena decisão de enfrentamento cria um efeito dominó que pode transformar vidas.

Favarini também discute a importância do apoio social no desenvolvimento da coragem. Ao nos cercarmos de pessoas que nos incentivam e apoiam, ampliamos nossa capacidade de agir do que, muitas vezes, conseguimos sozinhos. Esse ponto transforma a escolha entre o medo e a coragem em um fenômeno social, enfatizando que a coragem se nutre de relacionamentos saudáveis e de comunidades solidárias.

Através de histórias inspiradoras e testemunhos de superação, o autor evidencia que a verdadeira transformação pessoal começa quando decidimos não deixar que o medo nos defina. O capítulo termina com um chamado à ação: um encorajamento para que o leitor identifique seus próprios medos, reflita sobre o que realmente deseja e comece a traçar um plano para agir, lembrando que a escolha crucial é sempre nossa. Ao conseguirmos distinguir entre o medo paralisante e a coragem libertadora, damos o primeiro passo rumo a uma vida mais plena, onde podemos, de fato, voar.



## 2. Capítulo 2: Superando Obstáculos e Limitando Crenças Pessoais

No segundo capítulo do livro "OU VAI, OU VOA", Hendel Favarin se aprofunda na temática de superar obstáculos e limitar crenças pessoais, um dos maiores desafios que enfrentamos em nossa jornada de autodescoberta e crescimento. O autor inicia a discussão apresentando a ideia de que muitas pessoas se sentem paralisadas não por falta de capacidade, mas sim devido a crenças limitantes que se instalaram ao longo da vida. Essas crenças, muitas vezes inconscientes, moldam nossa percepção da realidade, restringindo nossas ações e nos impedindo de perseguir nossos objetivos mais ambiciosos.

Favarin explora como essas crenças são frequentemente formadas a partir de experiências passadas, feedback de pessoas significativas, ou mesmo pela cultura e pelo ambiente que nos cercam. Ele argumenta que a primeira etapa para superá-las é a consciência: é preciso reconhecer que essas barreiras existem e que são, muitas vezes, autoimpostas. Nessas reflexões, ele enfatiza o poder que temos sobre nossas próprias narrativas e como, ao reescrevê-las, podemos dar um passo decisivo em direção à transformação pessoal.

Um aspecto crucial abordado no capítulo é a diferença entre obstáculos externos e internos. Enquanto é comum focar em fatores externos que nos impedem de avançar, como a falta de recursos ou apoio, Favarin destaca que



os obstáculos internos, como o medo do fracasso ou a insegurança, são muitas vezes mais decisivos. Nesse contexto, ele sugere técnicas práticas de reprogramação mental, como a visualização positiva e a prática da autoafirmação. Essas ferramentas visam substituir pensamentos autodepreciativos por um diálogo interno mais construtivo, que encoraja a autoconfiança.

O autor também introduz o conceito de "zona de conforto", um espaço onde nos sentimos seguros, mas que muitas vezes limita nosso crescimento. Ele propõe que saia da zona de conforto é essencial para a superação das crenças limitantes. O desconforto e a vulnerabilidade são partes naturais do processo de mudança e crescimento. Favarin oferece exemplos inspiradores de figuras históricas e contemporâneas que se lançaram em desafios que, à primeira vista, pareciam impossíveis, mas que, ao enfrentá-los, alcançaram resultados extraordinários.

No final do capítulo, os leitores são encorajados a confrontar seus próprios obstáculos pessoais. Favarin sugere um exercício prático: fazer uma lista das crenças que possuem sobre si mesmos e, em seguida, questioná-las. Por exemplo, "Eu não sou bom o suficiente para..." pode ser transformado em "Eu sou capaz e digno de...". Essa simples mudança de perspectiva, segundo o autor, pode ser a chave para abrir portas que antes pareciam fechadas.



Em suma, o segundo capítulo de 'OU VAI, OU VOA' é um convite ao autoconhecimento e à reflexão sobre as barreiras invisíveis que nos separam de nossos sonhos. Favarin nos inspira a desafiar essas limitações, promovendo uma jornada de crescimento pessoal que nos capacita a não apenas "ir", mas a "voar" em direção a um futuro repleto de possibilidades.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

### 3. Capítulo 3: A Importância do Autoconhecimento em Nossas Decisões

O autoconhecimento é uma ferramenta poderosa que influencia diretamente nossas decisões e o rumo que nossas vidas tomam. No terceiro capítulo de "OU VAI, OU VOA", Hendel Favarin explora como a compreensão clara de nossas próprias emoções, valores, crenças e motivações pode nos capacitar a fazer escolhas mais alinhadas com o que realmente desejamos e precisamos.

Antes de tudo, o autor destaca que o autoconhecimento nos permite reconhecer as nossas limitações e pontos fortes. Ao termos clareza sobre o que somos e o que almejamos, podemos tomar decisões mais conscientes, evitando o impulso de seguir caminhos que não refletem nossas verdadeiras aspirações. Essa consciência nos ajuda a identificar as escolhas que são genuinamente nossas e não influenciadas por expectativas externas ou pressões sociais.

Favarin ilustra a importância do autoconhecimento com exemplos práticos e situações cotidianas. Ele argumenta que, frequentemente, as pessoas tomam decisões baseadas em comparações com os outros ou em normas sociais, o que pode levar a arrependimentos e insatisfação. Quando olhamos para dentro e nos entendemos melhor, nossas escolhas tornam-se mais autênticas, e nos sentimos mais realizados e satisfeitos com os caminhos que seguimos.



Um dos pontos cruciais abordados no capítulo é a ideia de que o autoconhecimento não é um destino, mas sim uma jornada contínua. O autor enfatiza que, ao longo da vida, estamos em constante evolução, e que é vital rever e reavaliar nossas crenças e valores ao longo do tempo. Essa reflexão contínua nos possibilita adaptar nossas decisões de acordo com quem somos em diferentes fases da vida.

Além disso, Favarin menciona algumas ferramentas e práticas que podem ajudar no processo de autoconhecimento, como a meditação, a escrita reflexiva e a busca de feedback de pessoas de confiança. Essas práticas podem auxiliar na identificação de padrões de comportamento e na compreensão de como nossas experiências passadas moldaram quem somos no presente.

O capítulo também ressalta o impacto do autoconhecimento nas relações interpessoais. Quando nos conhecemos bem, também estamos mais aptos a nos comunicar efetivamente, a estabelecer limites saudáveis e a cultivar relacionamentos mais significativos e autênticos. Em contrapartida, a falta de autoconhecimento pode levar a desentendimentos e conflitos, dificultando a formação de conexões verdadeiras.

Por fim, Hendel Favarin conclui o capítulo reafirmando que, em momentos de incerteza, a chave para decisões conscientes é olhar para dentro.



Compreender nossas necessidades e desejos genuínos nos permite navegar pelos desafios da vida com mais clareza e confiança, garantindo que, ao escolhermos entre ‘ir’ ou ‘voar’, façamos essa escolha a partir de um lugar de verdadeira autocompreensão e autenticidade.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

## 4. Capítulo 4: Estratégias Práticas para Transformar Desafios em Oportunidades

No Capítulo 4, Hendel Favarin apresenta uma série de estratégias práticas que visam ajudar os leitores a converter desafios em oportunidades, enfatizando que as adversidades, quando bem administradas, podem se transformar em trampolins para o sucesso pessoal e profissional.

Uma das primeiras estratégias discutidas é a reavaliação de como percebemos os desafios. Favarin sugere que é fundamental abandonar a mentalidade de escassez e enxergar os problemas como situações de aprendizado. Quando enfrentamos um obstáculo, em vez de ver apenas a dificuldade, devemos nos perguntar: o que posso aprender com isso? Essa mudança de perspectiva permite que o indivíduo desenvolva resiliência e, conseqüentemente, encontre formas inovadoras de contornar as adversidades.

Em seguida, o autor recomenda a prática de uma análise SWOT pessoal (Forças, Fraquezas, Oportunidades e Ameaças), um conceito amplamente utilizado no mundo dos negócios que pode ser adaptado para a vida pessoal. Ao identificar suas forças e fraquezas, o indivíduo pode encontrar suas habilidades únicas e como elas podem ser maximamente utilizadas para transformar situações complicadas em oportunidades. Por outro lado, conhecer as ameaças ajuda a antecipar problemas, permitindo que se



desenvolvam estratégias de ação eficazes.

Outra estratégia destacada por Favarin é o estabelecimento de metas SMART (Específicas, Mensuráveis, Atingíveis, Relevantes e Temporais). Ele explica que a definição de metas claras e realistas em períodos desafiadores não só proporciona um caminho a seguir, mas também permite que as pessoas mantenham o foco, motivação e disciplina. A conquista de pequenas metas ao longo do caminho pode aumentar a confiança e a autoconfiança, preparando o terreno para lidar com desafios maiores que possam surgir.

O autor também enfatiza a importância de cultivar uma mentalidade de crescimento. Em vez de entender talentos e habilidades como características fixas, ele sugere que devemos acreditar na nossa capacidade de desenvolver e melhorar. Essa mentalidade permite que os indivíduos vejam falhas como oportunidades de aprimoramento, criando um ciclo de aprendizado contínuo. Favarin menciona que, ao implementar práticas de mentalidade de crescimento, um desafio pode ser percebido como um passo a mais em direção à excelência.

Além disso, a construção de uma rede de apoio é abordada como uma estratégia fundamental. Favarin argumenta que, em tempos desafiadores, ter pessoas com quem contar pode fazer toda a diferença. Isso não só



proporciona suporte emocional, mas também abre portas para novas conexões que podem oferecer oportunidades de cooperação e aprendizado. O autor encoraja os leitores a se cercarem de pessoas que inspiram e motivam, contribuindo para um ambiente onde as dificuldades são vistas como desafios coletivos e assim, transformadas em oportunidades de crescimento mútuo.

Por fim, Favarin conclui o capítulo ressaltando que a auto-reflexão é uma ferramenta poderosa na transformação de desafios em oportunidades. Ele sugere que, após enfrentar uma dificuldade, os indivíduos devem reservar um tempo para refletir sobre suas experiências, questionando o que funcionou, onde erraram e o que fariam diferente na próxima vez. Essa prática não apenas promove o autoconhecimento, mas também prepara o indivíduo para futuras adversidades, garantindo que cada desafio seja encarado como uma chance de evolução e não como um obstáculo intransponível.

Neste capítulo, Hendel Favarin oferece aos leitores um arsenal de estratégias práticas que podem ser aplicadas para mudar a forma como lidamos com os desafios da vida. Ao enfatizar a importância da reavaliação, análise pessoal, estabelecimento de metas, mentalidade de crescimento, apoio social e auto-reflexão, o autor proporciona um caminho claro e acessível para transformar dificuldades em oportunidades valiosas.



## 5. Capítulo 5: O Papel das Relações e do Apoio Social na Superação

No processo de superação de desafios e adversidades, as relações interpessoais e o apoio social desempenham um papel fundamental. Este capítulo explora a importância das conexões humanas na formação de uma rede de suporte que pode ser vital para lidar com momentos difíceis e promover a resiliência.

Desde os tempos antigos, os seres humanos sempre viveram em comunidades. Está enraizado em nossa natureza buscar a companhia de outros, o que é evidenciado pela formação de laços familiares, amizades e até mesmo grupos sociais e profissionais. Essas relações não são apenas convenientes; elas são cruciais para nosso bem-estar emocional e mental. Estudos demonstram que pessoas com fortes laços sociais tendem a ser mais felizes, saudáveis e capazes de lidar com o estresse.

O apoio social fornece não apenas um senso de pertencimento, mas também recursos tangíveis que podem ajudar na superação de dificuldades. Quando enfrentamos desafios, a presença de amigos, familiares ou mentores pode fazer toda a diferença. Eles oferecem encorajamento, conselhos e, muitas vezes, ajudam a ver as situações sob uma nova perspectiva. Essa troca é essencial para modificar a forma como percebemos e reagimos aos nossos problemas.



Além disso, as interações sociais promovem a empatia, permitindo que possamos nos conectar com os sentimentos e experiências dos outros. Essa conexão emocional cria um espaço seguro onde é possível expressar vulnerabilidades sem medo de julgamento. Ao compartilhar nossos desafios, podemos abrir caminho para soluções coletivas que seriam difíceis de alcançar sozinhos.

É importante ressaltar que nem todo apoio social é igualmente efetivo. A qualidade das relações é tão significativa quanto a quantidade. Relações tóxicas ou superficiais podem, não apenas falhar em proporcionar o suporte necessário, como também piorar a situação emocional do indivíduo. Portanto, é essencial cultivar relações saudáveis com pessoas que nos incentivem a crescer e que compartilhem valores semelhantes aos nossos.

Outro aspecto importante do apoio social é a sua capacidade de oferecer um novo ângulo sobre os desafios enfrentados. Às vezes, o mero ato de expressar nossas preocupações pode nos ajudar a descobrir soluções que, à primeira vista, não eram visíveis. Essa troca de ideias pode surgir em um contexto informal, durante uma conversa casual, ou em ambientes mais estruturados, como grupos de apoio e terapia.

Finalmente, é necessário enfatizar o poder da rede de apoio. Durante

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

períodos de crise, é comum recorrer a várias fontes de apoio. Um amigo próximo pode oferecer consolo emocional, enquanto um colega de trabalho pode ajudar com conselhos práticos. Integrar diversos tipos de suporte é uma estratégia eficaz para ampliar as possibilidades de superação.

Ao longo deste capítulo, fica claro que o papel das relações e do apoio social não deve ser subestimado. Eles são ferramentas poderosas que, quando bem utilizadas, podem facilitar a superação de barreiras, transformar a dor em aprendizado e nos impulsionar rumo a um futuro mais resiliente e positivo. Portanto, ao enfrentar desafios em nossas vidas, é vital lembrar que não estamos sozinhos nessa jornada e que, juntos, podemos voar mais alto.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

## 6. Capítulo 6: Construindo um Futuro Brilhante com Atitudes Positivas

Um futuro brilhante começa com a construção de uma mentalidade positiva e proativa. No capítulo 6 de "OU VAI, OU VOA", Hendel Favarini explora como atitudes positivas não são apenas uma forma de olhar o mundo, mas uma ferramenta poderosa que podemos utilizar para moldar nossas vidas e alcançar nossas metas.

As atitudes positivas funcionam como um catalisador. Elas nos permitem enxergar oportunidades onde outros veem dificuldades. A importância dessa mentalidade se reflete em como reagimos às adversidades. Em vez de desanimarmos diante de um obstáculo, uma atitude positiva nos incentiva a procurar soluções e a aprender com as experiências. Os exemplos que o autor apresenta ilustram como algumas das mentes mais influentes da história conseguiram superar grandes desafios e se tornaram líderes em suas áreas. Eles não estavam isentos de dificuldades, mas escolheram manter um foco otimista e uma determinação inabalável.

Hendel também destaca a influência que as nossas crenças e pensamentos têm na nossa realidade. Manter uma mentalidade positiva não significa ignorar os problemas ou viver em um mundo de sonho. Em vez disso, trata-se de confrontar as dificuldades com confiança e coragem, e de acreditar que somos capazes de criar um futuro melhor. Isso pode envolver



práticas de gratidão, visualização de sucesso e estabelecimento de metas claras e alcançáveis. Essas estratégias ajudam a ancorar nossas intenções, além de nos manter motivados ao longo do caminho.

Outra parte fundamental desse processo é o ambiente ao nosso redor. As pessoas com as quais nos cercamos têm um impacto significativo em nossa mentalidade e nas ações que tomamos. Favarini argumenta que cultivar relacionamentos com pessoas que inspiram e incentivam a positividade pode acelerar nossa jornada em direção a um futuro de sucesso. Aproximar-se de indivíduos que compartilham valores semelhantes e que também buscam crescimento pessoal cria um círculo de apoio que pode ser extremamente benéfico.

Além disso, o autor enfatiza a importância de cuidar da nossa saúde mental e emocional como parte da construção de uma atitude positiva. Práticas como a meditação, exercícios físicos regulares e uma alimentação saudável não apenas melhoram nossa disposição, mas também nos tornam mais resilientes diante das adversidades.

Por fim, Favarini nos lembra que a construção de um futuro brilhante é um processo contínuo. É um compromisso diário com a auto-reflexão e a prática de atitudes que nos elevam. Ao tomarmos decisões conscientes e adotarmos uma perspectiva otimista, não só transformamos a nossa própria vida, mas



também inspiramos aqueles ao nosso redor a fazer o mesmo.

Concluindo, a mensagem central deste capítulo é clara: a construção de um futuro brilhante depende, em grande parte, de nossas atitudes. Ao escolhermos a positividade, estamos não apenas desenhando um caminho mais luminoso para nós mesmos, mas também contribuindo para um mundo mais esperançoso e encorajador.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

## 5 citações chave de Ou Vai, Ou Voa

1. A vida é feita de escolhas, e cada uma delas nos leva a um novo caminho.
2. Às vezes, é preciso arriscar para descobrir o nosso verdadeiro potencial.
3. Nada é mais libertador do que seguir o que realmente acreditamos e desejamos.
4. Os desafios são oportunidades disfarçadas, que nos ensinam a voar mais alto.
5. A coragem para mudar é o primeiro passo para uma vida plena 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