

Sem Perder O Afeto PDF

LORENA GRISSOLIA LATTUADA

Lorena Grissolia Lattuada

Sem Perder o Afeto...

A conquista, passo a passo, do Certificado
ISO 9001 pela Casa do Menino Jesus de Praga

 BooKey

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Sobre o livro

Produto em Destaque: Este livro oferece uma fascinante exploração da trajetória da Casa do Menino Jesus de Praga, focando especialmente em sua notável conquista da certificação ISO 9001. Esse marco é um acontecimento singular no universo das instituições de caridade. A narrativa serve como um estudo de caso inspirador, ilustrando os desafios e triunfos enfrentados por organizações que almejam alcançar a excelência na qualidade.

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

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

Sem Perder O Afeto Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Quem deve ler este livro Sem Perder O Afeto

O livro "SEM PERDER O AFETO" de Lorena Grissolia Lattuada é recomendado para pais, educadores e profissionais que atuam na área de desenvolvimento infantil e adolescente, especialmente aqueles que buscam aprimorar suas habilidades de comunicação e relacionamento interpessoal. A obra também é valiosa para psicólogos e terapeutas que trabalham com famílias e jovens, pois aborda temas cruciais sobre a manutenção do afeto e da conexão emocional, mesmo diante de desafios e conflitos. Além disso, qualquer pessoa interessada em melhorar suas habilidades emocionais e relacionais, assim como os que desejam compreender melhor a dinâmica familiar, encontrará insights valiosos nas páginas deste livro.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Principais insights de Sem Perder O Afeto em formato de tabela

Título	SEM PERDER O AFETO
Autora	Lorena Grissolia Lattuada
Tema	Relações familiares e educação emocional
Resumo	O livro aborda a importância das relações afetivas na educação das crianças, propondo reflexões sobre como educar sem perder o vínculo emocional. A autora discute estratégias para manter um ambiente familiar saudável e acolhedor, enfatizando o papel dos pais na formação da identidade e na promoção do bem-estar emocional dos filhos.
Objetivos	- Promover uma educação que valorize o afeto; - Refletir sobre a dinâmica familiar; - Oferecer ferramentas para lidar com conflitos sem perder a harmonia.
Público-alvo	Pais, educadores e profissionais da área de psicologia.
Estilo	Tonalidade leve e acessível, com base em experiências práticas e reflexões teóricas.
Principais tópicos abordados	- A importância da comunicação afetiva; - Estratégias para a resolução de conflitos; - A influência do ambiente familiar na infância.
Conclusão	O livro é um convite à reflexão sobre as práticas de educação que priorizam o afeto, sugerindo que um ambiente amoroso é fundamental para o desenvolvimento emocional e social das crianças.



Sem Perder O Afeto Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: A Necessidade do Afeto nas Relações Humanas
2. Capítulo 2: Como o Afeto Influencia o Desenvolvimento Infantil e Adolescente
3. Capítulo 3: Afeto como Fundamental na Construção de Vínculos Familiar
4. Capítulo 4: Desafios e Dilemas na Manutenção do Afeto
5. Capítulo 5: Estratégias para Cultivar o Afeto em Relacionamentos
6. Capítulo 6: O Vínculo de Afeto na Vida Adulta e Novas Relações

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

1. Capítulo 1: A Necessidade do Afeto nas Relações Humanas

A necessidade do afeto é uma das características mais intrínsecas do ser humano, desde o início da vida. No primeiro capítulo de "Sem Perder o Afeto", Lorena Grissolia Lattuada explora as diversas facetas dessa necessidade, destacando como o afeto se torna um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento e a manutenção das relações humanas.

O afeto não é meramente um sentimento, mas uma construção emocional que se manifesta em diversas formas, seja na amizade, no amor familiar ou nas relações amorosas. Lattuada argumenta que as interações humanas são profundamente influenciadas pela presença ou ausência de afeto, que serve como um elo essencial para estabelecer conexões significativas entre os indivíduos.

A autora inicia analisando a natureza biológica do afeto, citando estudos que demonstram que, desde o nascimento, os seres humanos buscam a proximidade e o carinho dos cuidadores. Esse vínculo inicial é vital para o desenvolvimento psicológico e emocional da criança, e a sua ausência pode gerar consequências prejudiciais, como ansiedade e solidão.

Além disso, Lattuada enfatiza que o afeto é um elemento indispensável em todas as fases da vida. À medida que as pessoas amadurecem, a expressão do



afeto muda, mas a necessidade de se sentir amado e valorizado permanece constante. As relações interpessoais se sustentam na capacidade de dar e receber afeto, e é nesse aspecto que as dinâmicas sociais se tornam particularmente interessantes e complexas.

O afeto atua como um músculo que deve ser exercitado; é preciso que haja um esforço consciente para cultivá-lo e não deixá-lo esfriar. Isso inclui a verbalização do carinho, a qualidade do tempo compartilhado e a disposição para ouvir o outro. Lattuada também discute o impacto do afeto na saúde mental, reforçando que relações carentes de afeto podem levar a sentimentos de desamparo e depressão.

A autora ainda menciona os desafios que os indivíduos enfrentam em um mundo cada vez mais digital e acelerado, onde as interações face a face diminuem e as relações se tornam mais superficiais. A falta de contato físico e emocional pode gerar uma sensação de desconexão, fazendo com que as pessoas se sintam isoladas, mesmo em meio a uma rede social vasta e ativa.

Assim, o primeiro capítulo de "Sem Perder o Afeto" estabelece a base para o entendimento de que o afeto é uma necessidade humana essencial. Sem ele, as relações se fragilizam, e a vida se torna mais solitária e recheada de insegurança. Lattuada convida o leitor a refletir sobre suas próprias relações e a importância de cultivar o afeto de maneira consciente e intencional, pois,



em última análise, ele é o que nutre e enriquece a experiência humana.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

2. Capítulo 2: Como o Afeto Influencia o Desenvolvimento Infantil e Adolescente

O afeto é um elemento central na formação do ser humano e desempenha um papel fundamental no desenvolvimento infantil e adolescente. Este capítulo não apenas explora as diversas manifestações do afeto, mas também ilustra como estas expressões influenciam o bem-estar emocional, o aprendizado e as interações sociais ao longo da infância e adolescência.

Desde os primeiros momentos de vida, o carinho, a atenção e a presença afetiva dos cuidadores são determinantes para o desenvolvimento de um ambiente seguro e acolhedor. Os laços afetivos estabelecidos entre bebês e seus cuidadores promovem a construção de uma base sólida para a realização de relações interpessoais saudáveis no futuro. A qualidade desses vínculos influencia diretamente a autoconfiança da criança e sua capacidade de explorar o mundo ao seu redor. Cientes de que são amados e valorizados, os pequenos se tornam mais propensos a desenvolver habilidades sociais, emocionais e cognitivas.

Conforme as crianças crescem, o afeto continua a desempenhar um papel crucial na formação da identidade. Durante a infância, o reconhecimento e a validação das emoções, proporcionados por interações afetuosas, são essenciais para que as crianças aprendam a lidar com seus próprios sentimentos e a compreender os dos outros. O espaço seguro que o afeto



proporciona é vital para que elas possam expressar dúvidas, fazer perguntas e explorar suas ideias. Este processo de descoberta não só fortalece a autoestima, mas também estimula a curiosidade e a criatividade.

Na adolescência, o afeto passa a assumir novas nuances. Os adolescentes começam a buscar autonomia e independência, mas isso não diminui a importância do afeto em suas vidas. O apoio emocional e a compreensão contínua dos pais e responsáveis são essenciais para que esses jovens façam transições saudáveis. Adolescentes que recebem apoio afetivo têm maior propensão a lidar melhor com a pressão social e a desenvolver habilidades de resolução de conflitos. As relações afetivas positivas, seja com familiares ou amigos, atuam como uma rede de proteção contra a ansiedade e a depressão, que são comuns nesta fase de transição.

Os vínculos afetivos também influenciam a forma como adolescentes se relacionam com os outros e como percebem a si mesmos. O afeto aprendido em casa torna-se uma referência para suas interações sociais e relacionamentos amorosos futuros. Jovens que vivenciam relações saudáveis e afetivas tendem a replicar esses padrões, construindo, assim, relacionamentos mais coesos e empáticos na vida adulta.

Entretanto, é importante ressaltar que a ausência de afeto ou a presença de relações tóxicas pode levar a consequências adversas. Crianças que não



recebem o suporte emocional necessário podem desenvolver problemas de comportamento, dificuldades de aprendizado, isolamento social e transtornos emocionais. Portanto, compreender a importância do afeto na infância e na adolescência é crucial para a promoção do desenvolvimento saudável e do bem-estar psicológico.

Assim, neste capítulo, fundamenta-se a ideia de que o afeto não é apenas um poder emocional; é uma necessidade básica que molda o crescimento e a formação do indivíduo. A intenção é destacar que, ao nutrirmos nossos filhos e adolescentes com amor e carinho, não apenas contribuímos para sua felicidade imediata, mas também para a construção de um futuro mais feliz e saudável.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

3. Capítulo 3: Afeto como Fundamental na Construção de Vínculos Familiar

No contexto das relações familiares, o afeto se revela como um elemento fundamental na construção e fortalecimento dos vínculos entre seus membros. A família, configurada como a primeira estrutura social na vida de um indivíduo, desempenha um papel crucial na formação da identidade e no desenvolvimento emocional. Neste capítulo, exploraremos como a expressão do afeto contribui para o estabelecimento de laços afetivos que não apenas sustentam a dinâmica familiar, mas também influenciam diretamente a saúde mental e o bem-estar de cada um.

Em primeiro lugar, o afeto se manifesta nas interações diárias, nas pequenas demonstrações de carinho e atenção que, muitas vezes, parecem simples, mas que são, na verdade, os pilares que sustentam relações sólidas. O toque, os abraços, as palavras de encorajamento e os gestos de cuidado fazem parte desse idioma não verbal que nutre o afeto. Estas manifestações ajudam a criar um ambiente seguro e acolhedor, onde os membros da família se sentem livres para expressar emoções, partilhar preocupações e buscar apoio uns nos outros.

Além disso, há uma profunda conexão entre a qualidade do afeto e a resiliência familiar. Famílias que cultivam um clima emocional positivo, onde o afeto é demonstrado e valorizado, tendem a enfrentar crises e



desafios de maneira mais coesa. Quando os laços afetivos são fortalecidos, a capacidade de lidar com tensões aumenta, pois cada membro sente que possui uma rede de apoio estável e confiável. Isso não apenas melhora a comunicação dentro do núcleo familiar, mas também instiga um senso de pertencimento e identidade entre seus integrantes.

O papel do afeto na educação e socialização das crianças também não pode ser subestimado. Desde a primeira infância, é por meio do carinho e da atenção que as crianças aprendem a confiar nos outros, desenvolver sua auto-estima e compreender seu valor. Pais que se mostram afetuosos e disponíveis tendem a criar filhos mais seguros e empáticos, capazes de estabelecer relações saudáveis e construtivas ao longo de suas vidas. Este capítulo também abordará como os estilos de apego formados na infância, influenciados pelo nível de afeto recebido, reverberam na vida adulta, moldando não apenas as relações familiares futuras, mas também as amizades e parcerias amorosas.

Em suma, o afeto é um elemento intrínseco na construção de vínculos familiares e não deve ser tomado como garantido. A manutenção e a promoção do afeto dentro da família exigem atenção consciente e disposição para nutrir esses laços. Ao abordar as manifestações de afeto e seus impactos no fortalecimento das relações familiares, este capítulo destaca a importância desse componente emocional na formação de uma família unida, resiliente e



amorosa, capaz de enfrentar os desafios da vida juntos.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

4. Capítulo 4: Desafios e Dilemas na Manutenção do Afeto

No contexto das relações humanas, a manutenção do afeto é um desafio que se intensifica à medida que nos deparamos com as complexidades do dia a dia e as exigências do mundo moderno. O Capítulo 4 de "SEM PERDER O AFETO" de Lorena Grissolia Lattuada explora as nuances e os dilemas inerentes à preservação do afeto nas diversas conjunturas da vida social, familiar e profissional.

Um dos principais desafios abordados no capítulo é a comunicação. Muitas vezes, expressar o que se sente pode ser uma tarefa árdua, principalmente em tempos de crises, estresse ou quando surgem desentendimentos. A autora enfatiza que a falta de diálogo aberto e honesto pode gerar lacunas afetivas, onde a intimidade e a compreensão são prejudicadas. Fatores como a correria da rotina, a utilização excessiva de tecnologias e as pressões externas tendem a afastar as pessoas, dificultando a expressão de sentimentos e a criação de momentos significativos juntos.

Outro dilema discutido é a expectativa que se cria em torno das relações afetivas. Lorena Lattuada traz à tona que a idealização do amor e do afeto pode resultar em frustrações quando as realidades não se alinham com essas expectativas. Por exemplo, as pessoas podem se sentir decepcionadas quando suas necessidades emocionais não são atendidas ou quando



percebem que o afeto não é reciprocado da forma que desejaram. Isso pode levar ao afastamento ou à desmotivação para manter vínculos afetivos, gerando um ciclo vicioso de desconexão.

Além disso, o capítulo analisa a influência das circunstâncias externas, como crises econômicas, problemas de saúde e conflitos pessoais, que podem sobrecarregar as relações. A autora ressalta que, em tempos de adversidade, manter o afeto pode exigir um esforço consciente e deliberado. É preciso que os indivíduos estejam dispostos a investir tempo e energia para sustentar os vínculos e encontrar maneiras de superar as dificuldades em conjunto. A capacidade de se apoiar mutuamente e de se adaptar às novas realidades é fundamental para a conservação do afeto.

Lattuada também menciona a importância da autocompaixão e do autocuidado na manutenção do afeto. Assim, ela argumenta que é impossível oferecer afeto genuíno aos outros se não soubermos nos amar e cuidar de nós mesmos. Por isso, o capítulo sugere que a prática de cuidar da própria saúde mental e emocional é uma pré-condição para fomentar relações saudáveis e afetuosas com os outros.

Por fim, o capítulo encerra com a reflexão sobre o papel da vulnerabilidade nas relações afetivas. Ao se permitir ser vulnerável, as pessoas abrem espaço para um diálogo mais profundo e sincero, onde é possível compartilhar



sentimentos sem medo de julgamentos. A vulnerabilidade gera confiança e empatia, elementos fundamentais para solidificar e preservar o afeto nas relações duradouras.

Em suma, o Capítulo 4 de "SEM PERDER O AFETO" evidencia que, apesar dos desafios e dilemas que surgem na manutenção do afeto, a conscientização e a disposição para trabalhar esses aspectos são cruciais para o fortalecimento dos laços humanos. O diálogo, as expectativas realistas, a resiliência diante das adversidades e a prática da vulnerabilidade são ferramentas essenciais para que o afeto não apenas sobreviva, mas floresça em meio a um mundo que frequentemente tenta desgastá-lo.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5. Capítulo 5: Estratégias para Cultivar o Afeto em Relacionamentos

Cultivar o afeto em relacionamentos requer um compromisso constante e um conjunto de estratégias que podem favorecer a conexão emocional e a intimidade. Neste capítulo, exploraremos diversas abordagens práticas para fortalecer esses laços, levando em conta as diferentes dinâmicas que podem existir entre amigos, familiares e parceiros românticos.

Uma das estratégias fundamentais para cultivar o afeto é a comunicação aberta e honesta. É crucial que as pessoas se sintam à vontade para expressar seus sentimentos, necessidades e preocupações. Essa comunicação deve ser feita de forma respeitosa, evitando críticas e julgamentos, para que as partes envolvidas se sintam seguras e valorizadas. A escuta ativa também é um componente essencial, pois implica não apenas em ouvir as palavras, mas entender as emoções por trás delas.

Outra abordagem importante é dedicar tempo de qualidade ao relacionamento. Muitas vezes, o cotidiano corrido pode levar ao descuido das relações. Reservar momentos para estar juntos, fazer atividades que ambos apreciem ou simplesmente ter conversas significativas é vital para renovar a conexão afetiva. A ritualização de pequenos momentos – como um jantar semanal juntos ou uma caminhada matinal – pode criar um espaço sagrado para o afeto florescer.



O reconhecimento e a valorização do outro também desempenham um papel central na manutenção do afeto. Gestos simples de apreciação, como dizer “obrigado” ou expressar admiração, podem ter um grande impacto. No ambiente familiar, por exemplo, reconhecer os esforços e conquistas de cada membro não apenas eleva a autoestima, mas também estreita os laços afetivos.

Em relacionamentos românticos, a prática da gratidão mútua é uma técnica que pode ser extremamente eficaz. Um estudo da psicologia revela que casais que frequentemente expressam gratidão um pelo outro experimentam um nível mais elevado de satisfação em seus relacionamentos. Criar uma rotina onde ambos compartilham três coisas pelas quais são gratos um ao outro pode reforçar as conexões emocionais.

Além de gratidão, o afeto físico é uma ferramenta poderosa para aumentar a intimidade. Toques simples, como abraços, beijos e carinhos, liberam ocitocina, o "hormônio do amor", que fortalece os vínculos. Estabelecer momentos afetivos diários, mesmo que breves, pode fazer uma grande diferença na percepção de proximidade entre os parceiros.

A empatia e a compreensão mútua são fundamentais. Colocar-se no lugar do outro e tentar entender suas perspectivas pode reduzir conflitos e promover



um ambiente mais solidário. Praticar a empatia requer esforço, mas é uma habilidade que pode ser desenvolvida com intenção e prática.

Por fim, é importante lembrar que o afeto é uma construção contínua. As relações evoluem, enfrentam desafios e, por isso, requerem um trabalho regular. Estar disposto a pedir desculpas, perdoar e recomeçar é parte integrante de qualquer relacionamento saudável. Em suma, cultivar o afeto exige ações deliberadas, atenção e um compromisso mútuo, mas os resultados são transformadores, resultando em relacionamentos mais profundos e felizes.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

6. Capítulo 6: O Vínculo de Afeto na Vida Adulta e Novas Relações

No contexto da vida adulta, o vínculo de afeto assume uma nova dimensão, marcada por desafios e possibilidades que moldam as relações interpessoais. Ao longo deste capítulo, exploraremos como o afeto se manifesta nas relações amorosas, na amizade e nas interações profissionais, além de analisar a sua importância para a saúde emocional e o bem-estar geral.

Primeiramente, ao entrarmos na vida adulta, a maioria das pessoas passa por uma série de transformações que impactam diretamente o modo como se relacionam. A busca por parcerias amorosas muitas vezes é influenciada pelas experiências afetivas da infância e adolescência, estabelecendo padrões que podem ser tanto positivos quanto prejudiciais. Assim, aqueles que cresceram em ambientes repletos de carinho tendem a buscar relacionamentos saudáveis e duradouros, enquanto os que enfrentaram a carência afetiva podem se ver repetindo cycles de insegurança e desconfiança.

O vínculo de afeto, portanto, torna-se crucial na formação de novos relacionamentos. A disposição para estabelecer uma conexão profunda e genuína com o outro é permeada pela capacidade de reflexões sobre si mesmo e sobre o outro, levando em conta as experiências passadas. Nessas novas relações, é fundamental o reconhecimento de que cada indivíduo



carrega suas próprias histórias e feridas emocionais, e a empatia se torna a ponte que facilita a construção de novos vínculos.

Além do amor romântico, a amizade também desempenha um papel vital na vida adulta. Amizades construídas sobre alicerces de afeto são essenciais para a troca emocional, oferecendo suporte nos momentos desafiadores. Estudos mostram que pessoas com redes de apoio sólidas tendem a ser mais resilientes, lidando de maneira mais eficaz com o estresse e as adversidades. Portanto, cultivar amizades saudáveis é uma estratégia poderosa não apenas para manter o afeto, mas também para garantir um estado psicológico melhor.

No ambiente profissional, o afeto pode parecer, à primeira vista, desnecessário ou mesmo desprovido de relevância. No entanto, a criação de um clima de trabalho onde o respeito, a colaboração e a empatia prevalecem resulta em maior satisfação e produtividade. Relações profissionais baseadas no afeto, com uma comunicação aberta e transparente, promovem um ambiente mais criativo e inovador, contribuindo para o bem-estar de todos os colaboradores.

Por fim, é importante ressaltar que o vínculo de afeto na vida adulta não está isento de dificuldades. Expectativas não correspondidas, decepções e o medo de vulnerabilidade são obstáculos que podem dificultar a construção de



relações saudáveis. Assim, é essencial que o indivíduo busque autoconhecimento, entendendo suas próprias necessidades e limites, para que possa se abrir ao outro sem deixar de manter sua essência.

Em resumo, o vínculo de afeto na vida adulta é multifacetado e essencial para a construção de novas relações, sejam elas amorosas, de amizade ou profissionais. Compreender e cultivar esses vínculos é vital para o desenvolvimento de uma vida plena e equilibrada, onde o amor e a empatia possam prosperar em meio aos desafios e triunfos da vida. A capacidade de nutrir o afeto nas diversas esferas da vida se reflete diretamente na qualidade das relações que estabelecemos e, por consequência, na nossa própria saúde emocional.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5 citações chave de Sem Perder O Afeto

1. "O amor é um caminho que se constrói todos os dias, mesmo nas pequenas ações."
2. "O afeto é o que nos une, nos fortalece e nos faz humanos em meio às adversidades."
3. "O diálogo aberto é a chave para preservarmos as relações, sem deixar que os mal-entendidos nos consumam."
4. "Cada pessoa é um universo único, e entender as diferenças é essencial para manter a harmonia no amor."
5. "A vulnerabilidade é uma força poderosa que nos permite conectar de maneira mais profunda e verdadeira com o outro."





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