

É Apenas O Começo! PDF

LUIS GUSTAVO ÁVILA



Teste gratuito com Bookey



Sobre o livro

Detalhes do Livro

Este livro traz um relato autêntico da minha trajetória, apresentando um exemplo claro de como é viável transformar uma situação financeira adversa em um caminho de sucesso como investidor.

A proposta central é compartilhar as experiências e obstáculos que enfrentei enquanto dava os primeiros passos na minha jornada no empreendedorismo. Meu desejo é servir de apoio para aqueles que, como eu, atravessam momentos desafiadores, oferecendo não só inspiração, mas também diretrizes práticas.

Espero que minha narrativa desperte o espírito empreendedor e ajude a desmistificar preconceitos sobre o tema. Além disso, busco evidenciar, por meio de exemplos concretos, que a mudança de trajetória é uma possibilidade real. A persistência é fundamental, e é importante lembrar que, independentemente do quando decidimos embarcar nessa transformação, sempre existem oportunidades para reescrever a nossa história. Com foco e determinação, posso afirmar que isso é apenas o início de uma nova jornada.

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



É Apenas O Começo! Resumo

Escrito por IdeaClips

Teste gratuito com Bookey



Quem deve ler este livro **É Apenas O Começo!**

O livro "É APENAS O COMEÇO!" de LUIS GUSTAVO ÁVILA é indicado para todos aqueles que buscam inspiração e motivação para transformar suas vidas e enfrentar desafios. É especialmente relevante para jovens que estão entrando no mercado de trabalho, empreendedores que desejam fomentar suas ideias e profissionais em busca de sucesso pessoal e profissional. Além disso, quem está passando por momentos difíceis ou de mudança encontrará nesse livro um guia encorajador, repleto de lições sobre resiliência, autoconfiança e a importância de um mindset positivo. Leitores que apreciam histórias de superação e desenvolvimento pessoal também não devem deixar de conferi-lo.

Teste gratuito com Bookey



Principais insights de **É Apenas O Começo!** em formato de tabela

Capítulo	Tema	Resumo
1	Introdução	O autor apresenta a proposta do livro e a importância de adotar uma mentalidade de crescimento.
2	Mentalidade de Crescimento	Exploração do conceito de mentalidade de crescimento versus mentalidade fixa.
3	Superando Desafios	Técnicas e estratégias para enfrentar e superar desafios na vida pessoal e profissional.
4	Autoconhecimento	A importância do autoconhecimento como base para o desenvolvimento pessoal.
5	Objetivos e Metas	Como definir objetivos claros e realistas para impulsionar o crescimento.
6	Ação e Perseverança	O papel da ação consistente e da perseverança nas conquistas.
7	Rede de Apoio	A importância de ter uma rede de apoio e como construir relacionamentos saudáveis.
8	Aprendizado Contínuo	A necessidade de cultivar a aprendizagem ao longo da vida.

Teste gratuito com Bookey



Capítulo	Tema	Resumo
9	Celebrando Conquistas	Reflexão sobre a importância de celebrar pequenas e grandes conquistas.
10	Conclusão	Encerramento com um incentivo à ação e a continuidade no caminho do desenvolvimento pessoal.

Teste gratuito com Bookey



É Apenas O Começo! Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: A Importância de Começar Novos Projetos na Vida
2. Capítulo 2: Superando Desafios: Enfrentando o Medo do Fracasso
3. Capítulo 3: A Mentalidade de Crescimento e Sucesso Sustentável
4. Capítulo 4: Construindo uma Rede de Apoio Eficiente para o Progresso
5. Capítulo 5: Estratégias para Manter a Motivação ao Longo da Jornada
6. Capítulo 6: Celebrando Conquistas: O Valor dos Pequenos Passos e Sucessos

Teste gratuito com Bookey



1. Capítulo 1: A Importância de Começar Novos Projetos na Vida

No primeiro capítulo de "É APENAS O COMEÇO!", Luis Gustavo Ávila nos convida a refletir sobre a importância de iniciar novos projetos em nossas vidas. Em um mundo em constante mudança, onde a adaptação é essencial, começar novas iniciativas se torna uma ferramenta poderosa para crescimento pessoal e profissional.

A obra destaca que iniciar projetos não significa apenas embarcar em novas empreitadas; trata-se de uma atitude fundamental na vida cotidiana. Cada novo projeto representa uma oportunidade de aprendizado, autoexploração e inovação. Quando nos desafiamos a começar algo novo, abrimos portas para novas experiências que enriquecem nosso entendimento sobre nós mesmos e sobre o mundo ao nosso redor.

Ávila enfatiza que o ato de começar é frequentemente cercado de dúvidas e inseguranças. Muitos se perguntam se a ideia que têm é boa o suficiente ou se têm as habilidades necessárias para levá-la adiante. No entanto, o autor argumenta que o mais importante é dar o primeiro passo. Ao fazer isso, colocamos em movimento um processo que nos permite desenvolver competências, superar limitações e expandir nossa zona de conforto.

Além disso, o autor ressalta que novos projetos podem atuar como

Teste gratuito com Bookey



catalisadores em nossas vidas. Eles podem transformar uma rotina monótona em um caminho vibrante de descobertas e realizações. Cada projeto traz consigo a possibilidade de conectar-se com pessoas novas, explorar talentos desconhecidos e, principalmente, contribuir para nossa felicidade. A persistência na busca por realizações torna-se uma característica essencial para aqueles que desejam uma vida plena.

Ao longo deste capítulo, Ávila exemplifica histórias de indivíduos que encontraram suas paixões por meio da iniciação de novos projetos, ilustrando como foi crucial para suas jornadas pessoais. Ele defende que não devemos temer o início, mas abraçá-lo como um dos aspectos mais emocionantes da vida.

O capítulo conclui com um convite à reflexão: que novos projetos você pode começar hoje? Quais sonhos ainda não foram realizados? Através dessa abordagem, Luis Gustavo Ávila nos inspira a ver cada dia como uma nova chance de recomeço, mostrando que, na verdade, toda mudança significativa começa com a simples ação de dar o primeiro passo.

Teste gratuito com Bookey



2. Capítulo 2: Superando Desafios: Enfrentando o Medo do Fracasso

No segundo capítulo de "É APENAS O COMEÇO!", Luis Gustavo Ávila aborda um dos maiores obstáculos que as pessoas enfrentam ao decidir iniciar novos projetos: o medo do fracasso. Este temor, que pode paralisar até os mais determinados, é frequentemente alimentado por experiências passadas, pressões sociais e expectativas autoimpostas. Através de uma narrativa envolvente e repleta de exemplos práticos, Ávila apresenta estratégias eficazes para transformar essa insegurança em motivação e aprendizado.

O autor começa destacando que o medo do fracasso é uma emoção universal, presente em todos nós, independentemente de nossa experiência ou talentos. Ele enfatiza que o fracasso não é o oposto do sucesso, mas sim uma parte integrante do processo de desenvolvimento. Ao compartilhar histórias inspiradoras de figuras históricas e contemporâneas que enfrentaram e superaram o fracasso, Ávila nos convida a reconsiderar nossa visão sobre ele. Em vez de vê-lo como um final desastroso, devemos enxergá-lo como uma oportunidade de crescimento e redirecionamento.

Um dos pontos centrais do capítulo é a ideia de se permitir falhar. Ávila propõe o conceito de "fracasso inteligente", que envolve aprender com os erros, fazer ajustes e tentar novamente. Ele sugere que cada erro traz consigo

Teste gratuito com Bookey



uma lição valiosa, e essa mudança de perspectiva é crucial para desenvolver resiliência. Além disso, o autor apresenta exercícios práticos para ajudar os leitores a lidar com seus medos, como a técnica da visualização, que consiste em imaginar cenários positivos e gratificantes como resultado do esforço.

Outra estratégia abordada por Ávila é a importância do autoconhecimento. Compreender nossos pontos fortes e fracos nos permite enfrentar desafios com mais confiança. O autor sugere a criação de um diário onde os leitores possam registrar seus medos, reflexões e conquistas, promovendo assim uma autoanálise que os ajudará a visualizar seu progresso ao longo do tempo.

O capítulo também discute a influência das crenças limitantes, que podem ser poderosas barreiras mentais. Luis Gustavo Ávila incentiva o leitor a identificar e desafiar essas crenças, substituindo-as por pensamentos positivos e afirmativos. Ele ressalta que o primeiro passo para superar o medo do fracasso é a mudança interna, a forma como dialogamos conosco mesmos.

Por fim, o autor enfatiza a importância de buscar apoio externo. Conversar com amigos, mentores ou grupos de apoio pode proporcionar um espaço seguro para expressar preocupações e medos sem julgamentos. Compartilhar experiências de fracasso e triunfo com outros pode não apenas aliviar a carga emocional, mas também oferecer novas perspectivas e insights valiosos.

Teste gratuito com Bookey



Este capítulo é um convite desafiador para que os leitores reavaliem seu relacionamento com o fracasso e, em vez de evitá-lo, encarem cada novo empreendimento como uma chance de aprendizagem.

Ao final deste segmento, Ávila deixa claro: cada grande realização é precedida por desafios e incertezas. As ferramentas e técnicas apresentadas têm o objetivo de capacitar os leitores a dar os primeiros passos, com coragem e determinação, rumo às suas ambições.

Teste gratuito com Bookey



3. Capítulo 3: A Mentalidade de Crescimento e Sucesso Sustentável

No Capítulo 3 de "É APENAS O COMEÇO!", Luis Gustavo Ávila explora um conceito fundamental para aqueles que buscam não apenas alcançar, mas sustentar o sucesso ao longo de suas vidas. A mentalidade de crescimento é apresentada como uma chave que desbloqueia o potencial ilimitado do ser humano, definindo um caminho claro para o progresso contínuo e genuíno.

A mentalidade de crescimento, segundo Ávila, é a crença de que nossas habilidades e inteligência podem ser desenvolvidas mediante esforço, aprendizado e persistência. Ao contrário de uma mentalidade fixa, que desencoraja o desenvolvimento e inibe a busca pelo crescimento pessoal e profissional, a mentalidade de crescimento encoraja a exploração de novas aprendizagens e a resiliência diante de fracassos e desafios.

O autor oferece exemplos práticos de indivíduos que exemplificam esse conceito, mostrando como pessoas de diferentes origens e áreas de atuação conseguiram superar adversidades e alcançar seus objetivos através da determinação e da disposição para aprender. Essas histórias inspiram os leitores a adotar uma perspectiva otimista e proativa em relação a suas próprias vidas, encorajando-os a ver os erros como oportunidades de aprendizado, em vez de barreiras intransponíveis.

Teste gratuito com Bookey



Além disso, Ávila discute a importância de um ambiente que promova a mentalidade de crescimento, ressaltando que o apoio de familiares e amigos, e um lugar de trabalho que valorize a inovação e a experimentação, podem acelerar esse processo. Ele ressalta a necessidade de cultivar um círculo social que incentive o aprendizado contínuo e a troca de experiências, pois a colaboração e o feedback positivo são cruciais para o desenvolvimento pessoal.

O autor também fala sobre a relação entre a mentalidade de crescimento e o sucesso sustentável. Para Ávila, o sucesso não deve ser visto como um destino final, mas como uma jornada que exige adaptação e evolução constante. Cada meta alcançada deve suscitar novas metas, criando um ciclo de desenvolvimento que mantém o indivíduo em movimento e sempre em busca de melhoramento.

Ser bem-sucedido, portanto, é uma escolha que envolve decisões diárias e a disposição de abraçar desafios. Luis Gustavo enfatiza que a prática regular de exercícios mentais—como a reflexão sobre as próprias conquistas e o reconhecimento das áreas que precisam de melhoria—é fundamental para reforçar a mentalidade de crescimento e garantir que o sucesso conquistado não seja efêmero, mas sim sustentado.

Por fim, o capítulo conclui com um chamado à ação: cada leitor deve se

Teste gratuito com Bookey



perguntar como pode transformar obstáculos em trampolins para o crescimento, e como pode integrar essa mentalidade em sua vida cotidiana. É um convite a não apenas sonhar altos sonhos, mas a se comprometer a um caminho de aprendizado e resiliência que guiará para um sucesso sustentável e duradouro.

Teste gratuito com Bookey 

4. Capítulo 4: Construindo uma Rede de Apoio Eficiente para o Progresso

No contexto de iniciar e desenvolver novos projetos, a construção de uma rede de apoio eficaz se torna fundamental para o sucesso de nossas empreitadas. Este capítulo se concentra na importância de cercar-se de pessoas que não apenas desejam ver você prosperar, mas que também estão dispostas a contribuir ativamente para o seu progresso.

Uma rede de apoio pode incluir amigos, familiares, mentores, colegas de trabalho, e até mesmo outros profissionais que compartilham interesses semelhantes. O primeiro passo para criar essa rede é identificar as pessoas que fazem parte da sua vida e que podem contribuir de maneira significativa. Ao fazer esta identificação, é importante avaliar não apenas as habilidades e conhecimentos que essas pessoas possuem, mas também o tipo de suporte emocional que podem oferecer. Uma base de suporte emocional forte pode ajudar a navegar os altos e baixos que surgem em qualquer jornada.

Além de selecionar as pessoas certas, é crucial cultivar relacionamentos genuínos dentro dessa rede. Isso envolve manter comunicações abertas e honestas, oferecendo ajuda quando necessário e buscando assistência quando as circunstâncias exigem. O ato de dar e receber apoio cria um senso de comunidade e colaboração que pode ser extremamente energizante. O compromisso mútua em ajudar uns aos outros a alcançar objetivos e transpor

Teste gratuito com Bookey



desafios ajuda a solidificar laços e fortalece o compromisso com o progresso conjunto.

Outra estratégia importante na construção de uma rede de apoio é a busca ativa por mentores. Mentores são pessoas que já passaram por caminhos semelhantes ao seu e podem oferecer conselhos valiosos, compartilhar experiências e até mesmo abrir portas para novas oportunidades. Ter um mentor pode acelerar seu progresso, já que ele pode ajudar a evitar armadilhas comuns e oferecer uma perspectiva diferente sobre seus desafios. Além disso, os mentores muitas vezes se tornam valiosos aliados, proporcionando não apenas conselhos, mas também uma perspectiva objetiva que pode ser difícil de encontrar em círculos mais próximos.

Eventos de networking também são uma forma poderosa de ampliar sua rede de apoio. Participar de conferências, workshops e seminários relevantes à sua área de interesse pode introduzi-lo a pessoas que compartilham suas paixões e ambições. Ao fazer contatos com pessoas fora do seu círculo imediato, você pode descobrir novas oportunidades, parcerias e até mesmo amizades que podem enriquecer sua jornada.

Um aspecto frequentemente esquecido no desenvolvimento de uma rede de apoio é a utilização de plataformas digitais. Redes sociais, fóruns profissionais e grupos de discussão online oferecem oportunidades para

Teste gratuito com Bookey



conectar-se com indivíduos de diferentes partes do mundo que podem estar passando por experiências semelhantes. Essas plataformas também permitem o compartilhamento de conhecimentos e a troca de feedback, ampliando ainda mais o suporte que você pode receber.

Finalmente, é vital lembrar que a construção de uma rede de apoio é um processo contínuo. À medida que você progride em sua jornada, suas necessidades e círculos sociais podem mudar. Permanecer aberto a novas conexões e disposto a avaliar e adaptar sua rede de apoio conforme necessário pode fazer uma grande diferença no alcance dos seus objetivos.

Em resumo, construir uma rede de apoio eficiente envolve a identificação de pessoas chave, o cultivo de relacionamentos genuínos, a busca por mentores e a participação em eventos de networking, além de utilizar as plataformas digitais disponíveis. Uma rede de apoio forte não apenas encoraja e inspira, mas também proporciona os recursos e conhecimentos necessários para enfrentar desafios e celebrar conquistas ao longo do caminho.

Teste gratuito com Bookey



5. Capítulo 5: Estratégias para Manter a Motivação ao Longo da Jornada

Manter a motivação ao longo da jornada de um novo projeto é um dos maiores desafios que enfrentamos. A empolgação inicial pode rapidamente se dissipar, dando lugar à rotina e ao cansaço emocional. Neste capítulo, exploraremos várias estratégias práticas que podem ser implementadas para garantir que a chama da motivação permaneça acesa, mesmo diante de dificuldades.

Uma das principais estratégias é a definição de metas claras e alcançáveis. Quando temos objetivos específicos, conseguimos visualizar nosso progresso e manter o foco. Para isso, é fundamental quebrar grandes metas em etapas menores e mais gerenciáveis. Celebrar cada uma dessas etapas não só traz um senso de realização, mas também funciona como um reforço positivo para continuar avançando.

Outra técnica vital é a prática da auto-reflexão. Reservar um tempo regular para avaliar o que está funcionando e o que precisa de ajustes em nosso plano pode ser um grande motivador. Ao refletir sobre nossas experiências, podemos identificar padrões de sucesso, aprendizados e, mais importante, reconhecer nossa própria evolução. Adicionalmente, a auto-reflexão nos lembra do porquê de estarmos nesse projeto, reforçando nossos valores e intenção original.

Teste gratuito com Bookey



Construir um ambiente positivo também é crucial. Isso inclui tanto o espaço físico onde trabalhamos quanto as pessoas com quem nos cercamos. Criar um ambiente que nos inspire e nos mantenha focados pode fazer toda a diferença na nossa produtividade e bem-estar. Simples mudanças, como uma mesa organizada, plantas no ambiente ou mesmo a escolha de uma trilha sonora que nos energize, podem ter um impacto significativo.

A conexão com outras pessoas que compartilham objetivos semelhantes oferece um suporte emocional valioso. Participar de grupos de apoio, seja presencialmente ou online, gera um senso de comunidade e pertencimento. Essas interações não apenas nos motivam, mas também nos oferecem novas perspectivas e insights que podem impulsionar nosso progresso. Compartilhar dificuldades e conquistas com o grupo fortalece a nossa resiliência e nos lembra que não estamos sozinhos na jornada.

Desenvolver uma rotina saudável é outra peça fundamental no quebra-cabeça da motivação. A prática de exercícios físicos, uma alimentação equilibrada e um sono adequado são pilares que sustentam nossa energia e disposição. Quando nosso corpo está em harmonia, nossa mente também se beneficia, permitindo-nos enfrentar os desafios com maior clareza e vigor. É importante lembrar que pausas e momentos de lazer são essenciais para a recuperação e podem ser muito revigorantes.

Teste gratuito com Bookey



Por fim, manter um diário de progresso pode se revelar uma ferramenta poderosa. Ao registrar nossas experiências, sentimentos e as lições aprendidas ao longo do caminho, conseguimos criar um manual pessoal de motivação. Este diário funciona não apenas como um lembrete do que já superamos, mas também como um motivador ao revisitar os momentos em que nos sentimos orgulhosos de nossos esforços.

Com essas estratégias em mente, é possível cultivar e sustentar a motivação ao longo de nossa jornada, enfrentando os altos e baixos com um espírito forte e determinado. O sucesso não é apenas alcançar a meta final, mas aproveitar cada passo dessa trajetória, aprendendo e se desenvolvendo constantemente.

Teste gratuito com Bookey



6. Capítulo 6: Celebrando Conquistas: O Valor dos Pequenos Passos e Sucessos

Ao longo da jornada de autodescoberta e realização, é fundamental reconhecer e celebrar cada pequena conquista. O Capítulo 6 de "É APENAS O COMEÇO!" de Luis Gustavo Ávila destaca como esses pequenos passos são essenciais para nutrir a motivação e fomentar um sentimento de progresso.

Muitas vezes, as pessoas centram sua atenção apenas nas grandes metas, como uma promoção, a conclusão de um projeto importante ou a realização de um sonho de vida. Contudo, ignorar essas pequenas vitórias pode ser um erro. Cada avanço, por menor que seja, merece reconhecimento. Isso não apenas alumia o caminho, mas também serve para reabastecer a energia e o entusiasmo necessários para enfrentar os desafios que ainda estão por vir.

Celebrar conquistas, sejam elas grandes ou pequenas, cria um ciclo positivo que alimenta a mentalidade de crescimento. Quando tomamos a decisão de dar um tempo para comemorar nossas vitórias – mesmo aquelas que parecem insignificantes comparadas aos nossos objetivos globais – estamos, na verdade, reforçando nosso comprometimento com o progresso. Essa prática saudável significa que não estamos apenas vivendo a jornada, mas saboreando-a.

Teste gratuito com Bookey



Um objeto pode simbolizar visualmente a celebração das pequenas conquistas; um mural de conquistas, por exemplo, onde se pode colar post-its ou fotos que representam as vitórias, pode motivar a continuidade do trabalho e a busca por novos desafios. Além disso, compartilhar essas conquistas com amigos, familiares ou colegas de trabalho pode gerar um efeito multiplicador, onde a celebração se torna coletiva e fortalece os laços de apoio. Ao unir as pessoas em torno de uma causa ou objetivo comum, as pequenas vitórias se tornam significativas não apenas para o indivíduo, mas para todos em seu círculo.

Outra abordagem interessante discutida no capítulo é o uso de diários de progresso. Manter um registro de todas as conquistas, mesmo as mais sutis, permite uma reflexão rica sobre o quanto já se avançou. Em momentos de desânimo ou dúvida, revisar essas vitórias pode servir como um poderoso lembrete do que já foi realizado e do potencial que ainda existe.

Conforme Ávila aborda a importância de celebrar as pequenas conquistas, é essencial também atrelar essas comemorações a novos planos. Cada passo dado deve catalisar uma nova meta, estabelecendo um ciclo contínuo de crescimento e realização. Essa habilidade de transformar pequenas vitórias em novos desafios é o que define aqueles que realmente prosperam em suas jornadas.

Teste gratuito com Bookey



Em suma, o Capítulo 6 não apenas fala sobre a celebração em si, mas sobre como essas celebrações servem como degraus para novas conquistas. A valorização dos pequenos passos e sucessos se torna uma estratégia poderosa para construir resiliência e um compromisso duradouro com o sucesso, pavimentando assim o caminho para realizações cada vez maiores.

Teste gratuito com Bookey



5 citações chave de **É Apenas O Começo!**

1. "O verdadeiro crescimento pessoal começa quando deixamos de lado o medo e abraçamos a mudança."
2. "Cada desafio enfrentado é uma oportunidade disfarçada, que nos molda e nos prepara para o que está por vir."
3. "A determinação é a chave que abre as portas do sucesso, mas a resiliência é o que nos mantém lá dentro."
4. "A vida é uma jornada, e cada passo que damos, por menor que seja, nos aproxima do nosso destino final."
5. "Nunca subestime o poder dos pequenos começos; até os maiores impérios começaram com um único passo."

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
Leia 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