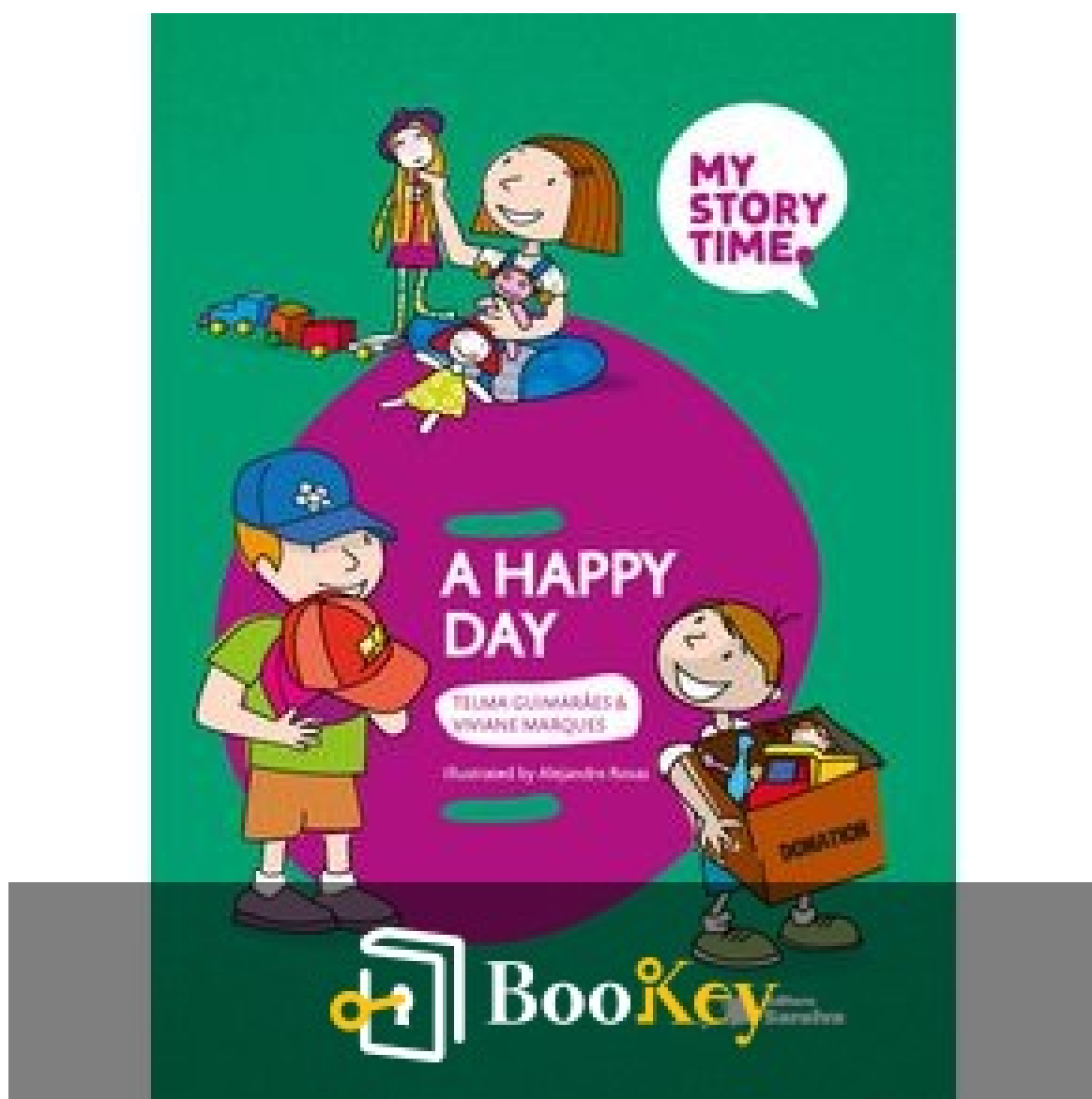


A Happy Day PDF

TELMA GUIMARAES



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Sobre o livro

A obra, escrita em inglês, explora o tema da doação de pertences indesejados. Com uma abordagem que mescla aspectos gramaticais e questões humanitárias, o livro oferece um olhar reflexivo sobre a importância de compartilhar o que não usamos mais.

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

A Happy Day Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Quem deve ler este livro **A Happy Day**

O livro "A HAPPY DAY" de Telma Guimarães é ideal para leitores que buscam inspiração e um olhar otimista sobre a vida. É especialmente recomendado para jovens adultos e adultos que enfrentam desafios emocionais e buscam uma perspectiva renovadora. Além disso, aqueles interessados em histórias de superação, autodescoberta e crescimento pessoal encontrarão na obra uma leitura envolvente e motivadora. A obra também pode ser apreciada por educadores e profissionais da área de saúde mental que desejam explorar narrativas que abordem temas de felicidade e bem-estar.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Principais insights de A Happy Day em formato de tabela

Título	A Happy Day
Autora	Telma Guimarães
Gênero	Infanto-juvenil
Tema	A importância da felicidade e das pequenas coisas do dia a dia.
Resumo	O livro narra um dia na vida de uma criança que observa e vive momentos simples e alegres, ressaltando a importância de valorizar as pequenas alegrias como um feliz encontro com amigos, a beleza da natureza e os afeto familiar.
Mensagem Principal	A felicidade pode ser encontrada nas pequenas coisas e nas interações diárias, encorajando a gratidão e a consciência emocional.
Público-Alvo	Crianças e jovens, bem como adultos que desejam reflexão sobre felicidade.
Ilustrações	As ilustrações complementam e enriquecem a narrativa, tornando a leitura mais atraente para o público jovem.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

A Happy Day Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: A Busca pela Felicidade em um Mundo Caótico
2. Capítulo 2: Encontrando a Alegria nas Coisas Simples da Vida
3. Capítulo 3: O Impacto das Relações na Nossa Felicidade
4. Capítulo 4: Aprendizados e Desafios na Jornada da Vida
5. Capítulo 5: Cultivando a Gratidão e a Positividade Diária
6. Capítulo 6: Reflexões sobre a Felicidade e o Sentido da Vida
7. Capítulo 7: Dicas Práticas para Fazer de Cada Dia um Dia Feliz

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

1. Capítulo 1: A Busca pela Felicidade em um Mundo Caótico

No primeiro capítulo de "A HAPPY DAY", Telma Guimarães inicia uma profunda reflexão sobre a felicidade em um mundo que parece estar cada vez mais caótico. A autora apresenta o conceito de felicidade não como uma meta a ser alcançada, mas como uma jornada repleta de nuances que envolve aceitação, compreensão e resiliência.

A vida moderna, com suas constantes demandas e pressões sociais, muitas vezes transforma a busca pela felicidade em uma tarefa árdua e frustrante. Guimarães explora como as distrações e a sobrecarga de informações, impulsionadas pelas redes sociais e pelo ritmo acelerado da vida, nos afastam de momentos genuínos de alegria e satisfação. A autora sugere que, para encontrar a felicidade verdadeira, é fundamental reconhecermos e confrontarmos as realidades que nos cercam, tanto as positivas quanto as negativas.

Um dos pontos centrais desse capítulo é a ideia de que a felicidade não é um estado permanente, mas uma série de momentos que devem ser cultivados diariamente. Guimarães enfatiza a importância do autoconhecimento e da reflexão crítica sobre nossas próprias emoções e experiências. Observações sobre como as expectativas da sociedade muitas vezes moldam nossa percepção do que é ser feliz também são discutidas, levantando questões



sobre como devemos estabelecer nossas próprias definições de felicidade.

Além disso, a autora menciona a necessidade de um olhar mais atento às pequenas coisas que a vida oferece. Em meio ao caos, muitas vezes nos esquecemos de apreciar os pequenos momentos de alegria que nos cercam, como um pôr do sol, um sorriso de alguém querido ou até mesmo o simples ato de saborear uma xícara de café. Guimarães sugere que, por meio da prática da atenção plena, podemos redescobrir essas pequenas alegrias e permitir que elas se tornem parte de nosso cotidiano.

Por fim, o capítulo conclui com uma reflexão sobre a importância da comunidade e do apoio mútuo na busca pela felicidade. Guimarães destaca que, embora a felicidade seja uma jornada individual, ela também se entrelaça com nossas interações sociais. Em um mundo caótico, encontrar um senso de pertencimento e conexão com os outros pode ser um dos caminhos mais eficazes para cultivar a verdadeira alegria. Assim, o primeiro capítulo de "A HAPPY DAY" nos convida a olharmos para nossa própria vida e a buscarmos, de maneira consciente, as fontes de felicidade que existem, mesmo em tempos difíceis.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

2. Capítulo 2: Encontrando a Alegria nas Coisas Simples da Vida

No segundo capítulo de "A Happy Day", Telma Guimarães nos leva a uma reflexão profunda sobre a arte de encontrar alegria nas pequenas coisas do cotidiano, uma habilidade que, embora pareça simples, pode transformar nossa perspectiva sobre a vida. Em um mundo cada vez mais acelerado e pautado por obrigações e correria, a autora destaca a importância de desacelerar e observar os detalhes que frequentemente passam despercebidos.

Ao longo do texto, Telma compartilha histórias de pessoas que, em busca da felicidade, redescobriram prazeres esquecidos, como a beleza de uma xícara de café fresca pela manhã, o canto dos pássaros ao amanhecer ou o simples ato de sorrir para um estranho. Essas experiências, embora fugazes, têm o poder de criar momentos de felicidade genuína e nos conectar com a essência da vida.

Telma enfatiza a ideia de que a alegria pode ser encontrada em rituais diários, como tomar um banho relaxante, sentar-se à luz do sol ou dedicar alguns minutos à leitura de um bom livro. Este capítulo encoraja os leitores a praticar a atenção plena, uma técnica que nos ajuda a vivenciar o presente, a fim de valorizar cada instante, independentemente de quão comum ou insignificante ele possa parecer.



Além disso, a autora fornece exercícios práticos para cultivar essa percepção, sugerindo que os leitores utilizem um diário de gratidão para registrar pequenos momentos que trazem alegria, criando um espaço mental positivo. Essas anotações ajudam a aumentar a conscientização sobre as bênçãos diárias, reforçando a sensação de alegria que se pode extrair dos aspectos simples da vida.

Telma também aborda a importância da natureza nesse contexto. Ela menciona que, ao nos conectarmos com o ambiente ao nosso redor, seja uma caminhada no parque ou a contemplação de um pôr do sol, encontramos um refúgio que traz paz e satisfação. A natureza, com sua beleza inquestionável, serve como um lembrete constante de que as pequenas coisas têm um valor imensurável.

O capítulo conclui com um convite à introspecção: o leitor é encorajado a identificar o que lhe traz alegria e a se permitir dedicar mais tempo a essas atividades simples. Afinal, como Telma sugere, a felicidade não é um destino, mas uma jornada que se constrói a cada dia, e muitas vezes está aninhada nas minúcias que cercam nossa rotina diária. Ao adotarmos essa nova perspectiva, somos capazes de transformar até mesmo os dias mais comuns em experiências repletas de alegria e satisfação.



3. Capítulo 3: O Impacto das Relações na Nossa Felicidade

No terceiro capítulo de "A HAPPY DAY", Telma Guimarães explora a profunda conexão entre as relações interpessoais e nossa sensação de felicidade. Desde as interações cotidianas até os vínculos mais profundos, as relações moldam não apenas nossa percepção de mundo, mas também influenciam diretamente nossa saúde mental e bem-estar emocional.

A autora inicia destacando que os seres humanos são intrinsecamente sociais. Desde a infância até a vida adulta, estamos constantemente buscando conexões com os outros, seja através de laços familiares, amizades ou relações românticas. Telma argumenta que essas relações são fundamentais para o desenvolvimento da nossa identidade e, mais importante ainda, para a nossa felicidade.

Um dos pontos centrais discutidos neste capítulo é o conceito de apoio social. A autora descreve como ter uma rede de apoio sólida pode nos ajudar a enfrentar desafios e estressores da vida. Estudos mostram que pessoas que têm relações sociais satisfatórias tendem a ser mais resilientes diante da adversidade e experimentam níveis mais altos de felicidade e satisfação. Telma compartilha relatos de indivíduos que, através de conexões significativas, conseguiram superar momentos difíceis, enfatizando que a presença de amigos e familiares proporciona não apenas conforto, mas



também um sentimento de pertencimento e segurança.

Outro aspecto abordado são as interações diárias e seu impacto em nosso humor e autoestima. Telma Guimarães menciona como as pequenas amabilidades, como um sorriso ou uma palavra de incentivo, podem criar um efeito cascata positivo, elevando o ânimo de quem dá e recebe. A autora sugere que cultivemos essas interações simples, pois elas podem ter um efeito transformador na nossa vida cotidiana. Ela reforça a importância de praticar a empatia e de estar presente nas relações, mostrando que um simples ato de bondade pode ser a chave para aumentar a felicidade, tanto na nossa vida quanto na vida dos outros.

Além disso, Telma fala das relações tóxicas e seu efeito corrosivo na nossa felicidade. Reconhecer relações que drenam nossa energia e autoestima é essencial para o nosso crescimento pessoal. A autora aconselha o leitor a avaliar seus vínculos, oferecendo estratégias para estabelecer limites saudáveis e priorizar conexões que alimentam o espírito. Ao final do capítulo, ela menciona a busca por relações que sejam baseadas no respeito mútuo, na confiança e na compreensão, destacando como tais laços são mais propensos a trazer felicidade genuína.

Em suma, neste capítulo, Telma Guimarães tece um rico panorama sobre como as relações afetam nossa felicidade. O autor nos lembra que, apesar



das complexidades das interações humanas, investir em relações significativas é um dos caminhos mais eficazes para uma vida plena e feliz. Ao refletir sobre nossas conexões e buscar cultivar laços saudáveis, podemos, assim, criar um ambiente que promove não apenas a nossa felicidade, mas também a dos que nos cercam.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

4. Capítulo 4: Aprendizados e Desafios na Jornada da Vida

No Capítulo 4 de "A Happy Day", Telma Guimarães nos convida a refletir sobre os ensinamentos e obstáculos que nos acompanham ao longo da vida. Ao longo de nossa jornada, somos constantemente confrontados por desafios que testam nossa resiliência e capacidade de adaptação. No entanto, é precisamente nestes momentos difíceis que encontramos as oportunidades de aprender e crescer.

Guimarães começa o capítulo enfatizando que a vida não é um caminho linear, mas um labirinto de experiências que moldam quem somos. Cada desafio apresentado, desde questões profissionais até relacionamentos interpessoais, traz consigo lições valiosas que nos ajudam a navegar melhor as intrincadas situações da vida. Ao enfrentarmos contratempos, devemos nos lembrar de que cada dificuldade pode se transformar em um trampolim para a autodescoberta.

Um dos aprendizados centrais discutido pela autora é a importância da aceitação. Aceitar as circunstâncias e os desafios que surgem, ao invés de lutar incessantemente contra eles, pode proporcionar um alívio significativo. A aceitação não é sinônimo de resignação, mas um reconhecimento de que certas coisas estão fora de nosso controle e que nossa verdadeira força reside em como reagimos a elas.



Guimarães também ressalta a virtude da paciência. Na sociedade atual, onde a instantaneidade é frequentemente exaltada, muitas vezes somos levados a acreditar que devemos obter resultados imediatos. Contudo, a autora nos lembra que a paciência é crucial para a realização de objetivos significativos e para o desenvolvimento pessoal. Aprender a ser paciente conosco mesmos e com os outros pode ser uma poderosa ferramenta de crescimento.

Além disso, o capítulo enfatiza a importância do aprendizado contínuo. Cada experiência que vivenciamos, seja boa ou ruim, é uma oportunidade de crescimento. A autora sugere que é fundamental adotar uma mentalidade de aprendizado, onde cada erro é visto como uma chance de se aprimorar. Isso nos incentiva a enfrentar nossos medos e sair da zona de conforto.

Os desafios também nos ensinam sobre vulnerabilidade. Telma destaca que reconhecer e aceitar nossa vulnerabilidade é um passo crucial para desenvolver conexões mais profundas com os outros. Ao mostrarmos nossos verdadeiros eus, ao invés de criar uma fachada perfeita, abrimos portas para relacionamentos autênticos e significativos.

Com exemplos práticos e reflexões pessoais, este capítulo oferece uma visão positiva sobre como podemos transformar dificuldades em aprendizados, incentivando os leitores a reavaliarem suas próprias jornadas. Através do



reconhecimento de que os desafios são inevitáveis, mas também instrumentos de crescimento, somos encorajados a encarar a vida com uma nova perspectiva, abraçando tanto as alegrias quanto os contratempos.

Telma Guimarães finaliza o capítulo com uma citação inspiradora, lembrando-nos que a vida é uma série de altos e baixos, mas é a forma como respondemos a esses momentos que realmente define nossa felicidade e nosso caminho. Assim, ela nos convida a refletir sobre nossas próprias experiências e a cultivar uma abordagem proativa diante dos desafios que surgem em nosso caminho.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5. Capítulo 5: Cultivando a Gratidão e a Positividade Diária

No contexto da busca constante pela felicidade, Telma Guimarães nos convida a implementar práticas diárias que promovam a gratidão e a positividade. Cultivar esses sentimentos não é apenas uma prática ocasional, mas um hábito que precisa ser desenvolvido e reforçado ao longo do tempo. Neste capítulo, a autora apresenta diversas maneiras de integrar a gratidão à nossa rotina diária, destacando como esses pequenos gestos podem desencadear um ciclo virtuoso de alegria e satisfação.

Um dos primeiros passos propostos por Telma é a criação de um diário da gratidão. Neste diário, cada um pode anotar, diariamente, três coisas pelas quais é grato. Esses registros podem incluir desde as pequenas alegrias, como um café da manhã apreciado, até grandes conquistas da vida. O simples ato de refletir sobre aquilo que se tem e valorizar as pequenas vitórias ajuda a mudar a perspectiva, fazendo com que a mente se concentre no que é positivo em vez de se perder em preocupações e negatividades.

Além disso, a autora enfatiza a importância da gratidão nas relações interpessoais. Ao expressar agradecimento por ações e gestos de outras pessoas, seja por meio de palavras, bilhetes ou mesmo um simples sorriso, fortalecemos os vínculos e criamos um ambiente mais leve e harmonioso. Telma sugere que, ao final de cada dia, tiremos alguns minutos para pensar



nas interações que tivemos e nas contribuições que as pessoas ao nosso redor trouxeram para o nosso bem-estar.

Outro ponto crucial abordado no capítulo é a conexão entre gratidão e positividade. Telma argumenta que, quando nos concentramos no que é bom em nossas vidas, isso se transforma em uma prática que gera um ciclo de positividade. Isso significa que, ao reconhecermos e valorizarmos o que temos, nossa atitude geral torna-se mais otimista. Esse otimismo, por sua vez, influencia nossa maneira de lidar com os desafios do dia a dia, tornando-nos mais resilientes e abertos a novas experiências.

À medida que nos tornamos mais gratos, também aprendemos a minimizar expectativas em relação às outras pessoas e às circunstâncias. Telma nos alerta que a felicidade não deve ser condicionada a eventos específicos, mas sim cultivada como uma atitude interna. A prática da gratidão nos ensina a apreciar o momento presente e a enxergar beleza mesmo nas situações mais simples. Uma caminhada ao ar livre, um pôr do sol ou uma boa conversa podem se tornar fontes inesgotáveis de felicidade quando vemos além do cotidiano e valorizamos a vida como ela é.

Neste capítulo, Telma Guimarães também fala sobre o poder da afirmação positiva. Usar mantras diários ou frases que inspirem otimismo pode ser uma ótima maneira de começar o dia. Ao acordar, em vez de se deixar levar por



preocupações, repetir em voz alta ou mentalmente uma frase motivadora pode alterar nossa disposição e percepção sobre o que está por vir.

Por fim, Telma nos instiga a criar um ambiente de positividade, não só em nossas vidas pessoais, mas também nas esferas que nos cercam. Ao interagir de forma mais gratificante com amigos, familiares e colegas, fomentamos um contexto propício para que a gratidão e a positividade se espalhem. Se cada um de nós fizer sua parte, poderemos construir uma rede de apoio e felicidade, onde todos se beneficiem e saibam valorizar as maravilhas diárias que a vida nos proporciona.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

6. Capítulo 6: Reflexões sobre a Felicidade e o Sentido da Vida

Neste capítulo, Telma Guimarães nos convida a uma profunda introspecção sobre a verdadeira natureza da felicidade e como ela se relaciona intrinsecamente ao sentido da vida. **A busca por significado é um elemento essencial para a construção da felicidade;** ** como seres humanos, somos naturalmente inclinados a questionar nossas existências e a procurar por um propósito que ilumine nossos dias.

Guimarães argumenta que, embora a felicidade seja frequentemente vista como um estado de alegria e prazer instantâneo, **ela vai muito além das emoções momentâneas.** A felicidade verdadeira, segundo a autora, é encontrada na harmonia entre o que somos, o que fazemos e como nos relacionamos com o mundo ao nosso redor. **Ela destaca que a verdadeira satisfação vem de ações que refletem nossos valores e crenças pessoais**, instigando os leitores a refletirem sobre o que realmente os motiva e o que desejam deixar como legado.

Uma das principais reflexões trazidas nesta seção envolve a **importância de aceitar a impermanência da vida.** Telma discute que o reconhecimento de que momentos bons e ruins são transientes pode nos ajudar a valorizar mais profundamente as experiências que vivemos. **Ela propõe que a verdadeira felicidade se encontra na capacidade de apreciar as pequenas



alegrias**, mesmo em tempos difíceis, e na coragem de enfrentar os desafios com um espírito resiliente.

Nesse sentido, Guimarães conclui que **a felicidade não é um destino a ser alcançado, mas uma jornada a ser vivida**. Ela encoraja os leitores a abraçarem seu caminho, encontrando significado nas lições aprendidas ao longo da vida, sejam elas positivas ou negativas. Através dessa ótica, cada experiência tem o potencial de contribuir para um sentido mais profundo da vida, cultivando não apenas a felicidade momentânea, mas uma felicidade duradoura.

Finalmente, Telma Guimarães propõe que as reflexões sobre o sentido da vida devem ser um exercício contínuo. Ela sugere que autoavaliações regulares podem auxiliar os indivíduos a desistirem de padrões de vida que não servem mais ao seu eu autêntico, permitindo que novas oportunidades e caminhos se revelem diante deles. **Ao integrar a busca pela felicidade ao nosso propósito vital, podemos transformar nossa perspectiva e, conseqüentemente, nossas vidas.** Assim, ela conecta seu discurso à liberdade que vem com o autoconhecimento, mostrando que à medida que nos tornamos mais conscientes de nós mesmos, **nossa capacidade de experienciar felicidade se expande de maneira significativa.** A leitura desse capítulo instiga uma reflexão transformadora sobre como moldamos nossa felicidade em constante diálogo com as questões existenciais que nos



permeiam.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

7. Capítulo 7: Dicas Práticas para Fazer de Cada Dia um Dia Feliz

No capítulo 7 de "A HAPPY DAY", Telma Guimarães apresenta uma coletânea de dicas práticas e acessíveis destinadas a transformar cada dia em um dia repleto de felicidade. Em um mundo onde o estresse e as preocupações diárias muitas vezes abafam a alegria, a autora convida os leitores a reavaliarem suas rotinas e a implementarem pequenas mudanças que podem ter um grande impacto no bem-estar.

Uma das sugestões mais valiosas apresentadas é a prática da gratidão. Telma sugere que, ao acordar, cada pessoa reserve alguns instantes para refletir sobre as coisas pelas quais é grata. Essa simples atitude não apenas muda a perspectiva do dia, mas também cria um espaço mental que favorece a positividade. A autora incentiva o uso de um diário de gratidão, onde é possível anotar diariamente pelo menos três coisas que trouxeram alegria ou satisfação.

Outro ponto enfatizado é a importância de cuidar do corpo e da mente. Telma recomenda a inclusão de atividades físicas simples na rotina, como caminhadas ao ar livre ou práticas de yoga. O exercício não apenas libera endorfinas, hormônios que ajudam a melhorar o humor, mas também propicia momentos de autoconhecimento e conexão com o próprio corpo. Juntamente com o exercício, a autora ressalta a relevância de manter uma



alimentação equilibrada, cheia de nutrientes que favorecem o bem-estar físico e emocional.

A importância das conexões sociais também é destacada. Guimarães sugere que os leitores se esforcem para cultivar relacionamentos significativos, dedicando tempo para estar com amigos e familiares. Essas interações produzem um sentido de pertencimento e apoio emocional, fundamentais para a felicidade. A autora sugere criar rituais semanais, como almoços em família ou encontros com amigos, como maneira de fortalecer esses laços.

Além disso, Telma apresenta a ideia de que cada dia pode ser "tematizado". Isso significa que o leitor pode escolher um foco ou uma intenção específica para cada dia. Por exemplo, um dia pode ser dedicado à criatividade, enquanto outro pode ser voltado para o autocuidado. Essa abordagem ajuda a quebrar a monotonia e a trazer uma nova perspectiva para a rotina, permitindo que cada dia tenha um significado especial.

Finalizando o capítulo, Telma Guimarães enfatiza a necessidade de autocompaixão. Reconhecer que nem todos os dias serão perfeitos e que é normal sentir-se triste ou desanimado é um passo importante para aceitar a própria humanidade. Em vez de se criticar, a autora encoraja os leitores a se tratarem com a mesma gentileza que ofereceriam a um amigo. Com essas dicas práticas, Telma oferece um guia acessível para que qualquer um possa



transformar suas jornadas diárias em experiências mais felizes e significativas.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5 citações chave de A Happy Day

1. A felicidade é a jornada, não o destino final.
2. Em cada momento simples, encontramos a beleza da vida.
3. A gratidão transforma dias comuns em dias especiais.
4. Os verdadeiros laços de amizade são construídos na sinceridade e no amor.
5. Cultivar a alegria é um ato de resistência em tempos difíceis.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar



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