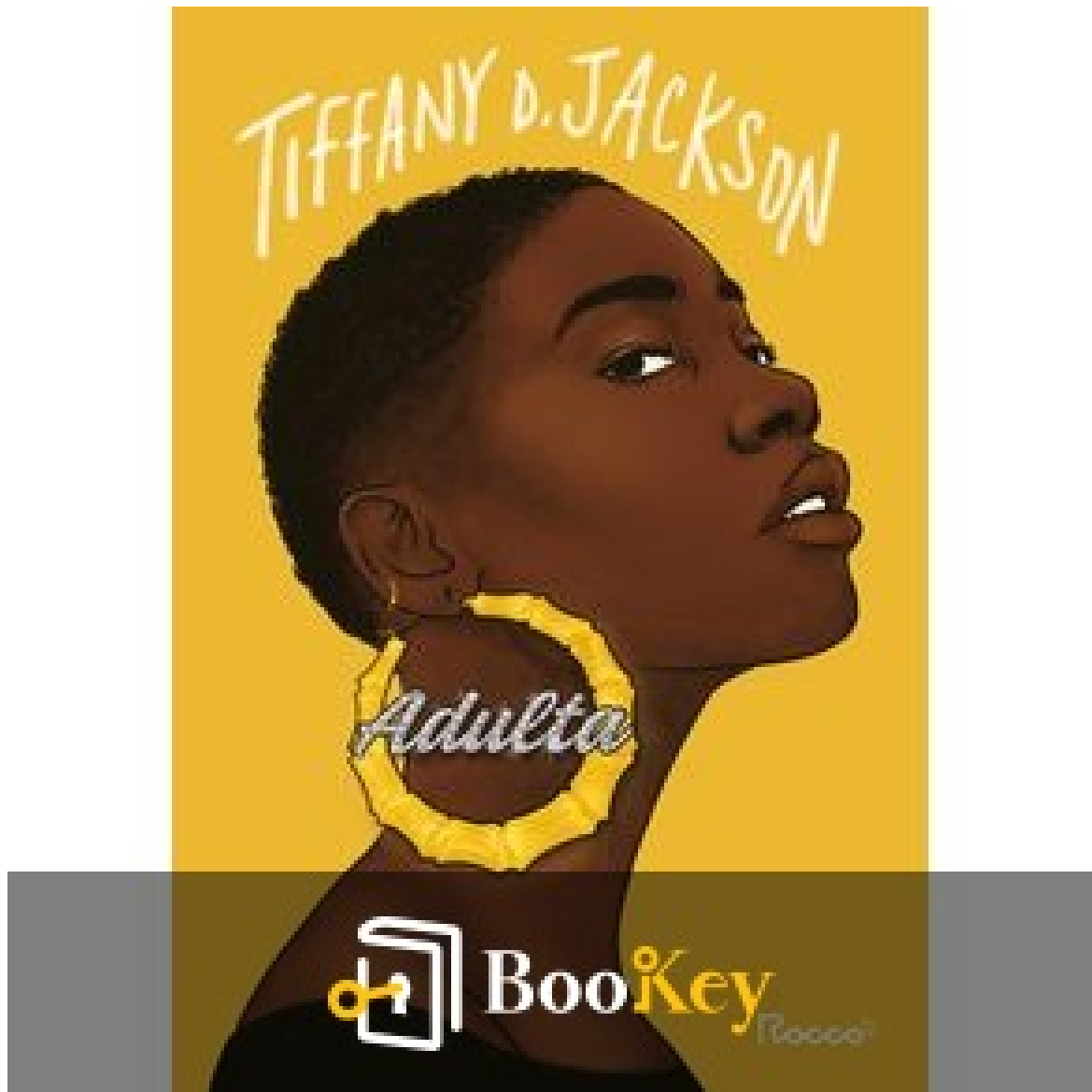


Adulta PDF

TIFFANY D. JACKSON



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Sobre o livro

A voz forte de Malcolm X ecoa a experiência de muitas mulheres negras nos Estados Unidos: "A pessoa mais desrespeitada na América é a mulher negra. A pessoa mais desprotegida na América é a mulher negra. A pessoa mais negligenciada na América é a mulher negra."

A trama de "Enchanted Jones" começa em um momento de esperança. Quando ela tem a oportunidade de conhecer o influente produtor e cantor de R&B Korey Fields durante uma apresentação, ela vislumbra a chance de fazer seu sonho de ser uma estrela da música se tornar realidade. No entanto, essa esperança se transforma em pesadelo quando ela acorda com sangue nas mãos e sem qualquer memória dos eventos da noite anterior. A grande pergunta persiste: quem foi que matou Korey Fields?

Os planos inicialmente promissores, que incluíam aprendizado ao lado de um mentor renomado e uma sequência de turnês brilhantes, rapidamente desmoronam. Por trás da imagem carismática de Korey, um lado obscuro e controlador se revelava, e agora, com sua morte, as suspeitas recaem sobre Enchanted, à medida que a polícia a persegue por respostas.

Tiffany D. Jackson, autora consagrada e renomada por seu talento, entrega uma narrativa envolvente, cheia de surpresas, que desvela os segredos perturbadores que residem no cenário musical e destaca a força e a voz das

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

mulheres negras, frequentemente silenciadas.

"Uma obra que retrata com precisão os desafios e os talentos das garotas negras em sua jornada em busca de realizações. Ninguém faz isso melhor!" – NIC STONE, autora de "Cartas para Martin"

"Uma abordagem inovadora, comovente e indispensável." – DHONIELLE CLAYTON, autora de "Blackout: O amor também brilha no escuro"

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

Adulta Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Quem deve ler este livro **Adulta**

O livro "ADULTA" de Tiffany D. Jackson é indicado para adolescentes e adultos jovens que buscam uma leitura envolvente e reflexiva sobre os desafios da vida adulta, incluindo questões de identidade, responsabilidade e os dilemas da transição para a maturidade. A obra é especialmente recomendada para aqueles que apreciam narrativas que misturam realismo e aspectos psicológicos, proporcionando uma visão crítica sobre as expectativas sociais e as pressões enfrentadas por jovens na sociedade contemporânea. Além disso, leitores que se interessam por temas como saúde mental, relacionamentos complexos e a busca por autoaceitação encontrarão na história uma forte identificação e uma oportunidade para reflexão pessoal.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Principais insights de *Adulta* em formato de tabela

Título	ADULTA
Autor	Tiffany D. Jackson
Gênero	Ficção contemporânea, Suspense
Data de publicação	2023
Resumo	A história gira em torno de uma jovem chamada Zuri, que é forçada a enfrentar as consequências de suas ações impulsivas e as complexidades da vida adulta. A trama aborda questões de identidade, autoaceitação e as pressões sociais que os jovens enfrentam. Zuri se vê envolvida em uma relação complicada que a leva a questionar quem ela realmente é, enquanto navega por desafios de amizade, família e amor.
Temas principais	Crescimento pessoal, Identidade, Pressão social, Relacionamentos, Consequências das ações
Personagens principais	Zuri, Mãe de Zuri, Melhor amiga, Interesses românticos
Estilo	Narrativa envolvente, com reviravoltas, explorando emoções e dilemas adolescentes.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Adulta Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: A Complexidade da Adolescência e suas Influências
2. Capítulo 2: Relações Tóxicas e seus Efeitos Duradouros
3. Capítulo 3: Enfrentando o Passado e os Segredos Ocultos
4. Capítulo 4: A Busca por Identidade e Aceitação Pessoal
5. Capítulo 5: Amor, Amizade e o Papel da Traição
6. Capítulo 6: Conclusões Duras e a Importância do Crescimento Pessoal

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

1. Capítulo 1: A Complexidade da Adolescência e suas Influências

A adolescência representa um período tumultuado e fascinante na vida de qualquer indivíduo, marcado por mudanças físicas, emocionais e sociais. Neste primeiro capítulo, exploramos a complexidade dessa fase crítica, enfatizando como as influências externas moldam as experiências e as decisões dos jovens.

Tiffany D. Jackson inicia a narrativa mergulhando nas nuances do crescimento e na transição do mundo infantil para a idade adulta. Durante esses anos formativos, os adolescentes são confrontados com uma série de expectativas: acadêmicas, sociais e familiares. A pressão para se encaixar pode desencadear uma confusão de identidades, onde a busca por aceitação muitas vezes eclipsa a necessidade de autenticidade. Isso é exacerbado pelas interações com os colegas, cujo impacto pode ser tanto positivo quanto destrutivo.

Os grupos de pares tornam-se fundamentais nesse período, influenciando decisões que vão desde as escolhas de estilo até comportamentos de risco. A autora ilustra como os adolescentes podem facilmente se deixar levar, buscando validação em atitudes que, muitas vezes, contradizem seus valores mais íntimos. Essa é uma fase em que a linha entre amizade e rivalidade se torna tênue, onde traições podem ocorrer e a lealdade é testada, levando a



repercussões profundas na formação de identidade.

Além disso, o ambiente familiar desempenha um papel crucial na moldagem da psique do adolescente. Jackson explora a dinâmica familiar, as falhas de comunicação e as expectativas que os pais impõem a seus filhos, sublinhando como essas variáveis podem criar um campo de batalha emocional. A luta entre o desejo de independência e a busca por aceitação familiar pode resultar em conflitos internos intensos e decisões impulsivas que marcam essa fase da vida.

As influências culturais também transcendem as fronteiras familiares e sociais, permeando a visão que os adolescentes têm de si mesmos e do mundo ao seu redor. A comparação com os ícones culturais, as redes sociais e as propagandas que promovem padrões irreais de beleza e sucesso intensificam a pressão sobre os jovens, muitas vezes levando à ansiedade e à depressão. O ciclo vicioso de querer ser alguém que se percebe como ideal pode levar à alienação, uma sensação cada vez mais familiar entre os adolescentes contemporâneos.

À medida que o capítulo avança, somos levados a refletir sobre os desafios da adolescência e compreender que, apesar de serem uma fase dolorosa e caótica, essas experiências também são essenciais para o crescimento e a formação de um adulto bem-sucedido. Em última análise, a jornada é



marcada não apenas por dificuldades, mas também por momentos de descoberta e autoconhecimento que poderão servir de base para enfrentar os desafios do futuro. A complexidade da adolescência, com todas suas nuances e influências, é um tema que ressoe por toda a obra, prometendo um aprofundamento nas experiências de cada personagem ao longo do livro.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

2. Capítulo 2: Relações Tóxicas e seus Efeitos Duradouros

No segundo capítulo de "ADULTA", Tiffany D. Jackson aprofunda-se nas intrincadas e muitas vezes dolorosas dinâmicas que caracterizam as relações tóxicas. As interações maliciosas entre adolescentes não apenas moldam suas experiências imediatas, mas também deixam marcas indeléveis que persistem ao longo de suas vidas. A autora explora a natureza velada dessas relações, que muitas vezes começam com promessas de amor e carinho, mas rapidamente se transformam em experiências de manipulação, abuso emocional e descaso.

Através de personagens cuidadosamente elaborados, Jackson ilustra como a dependência emocional se instala nas relações entre amigos e parceiros românticos, fazendo com que os indivíduos se sintam presos em um ciclo de aprovação e desvalorização. Ela traça a trajetória de jovens que, em busca de aceitação e pertencimento, se veem envolvidos em laços que os consomem, levando à perda de sua identidade e autovalor. É interessante notar como esses relacionamentos frequentemente se perpetuam em um ciclo vicioso, onde cada tentativa de ruptura é contrabalançada por promessas de mudança e resoluções temporárias, dificultando a liberdade emocional.

Jackson também discute o impacto duradouro que tais relações podem ter na saúde mental das adolescentes, revelando dados sobre a ansiedade,




depressão e questões de autoestima que frequentemente surgem como consequências de experiências traumáticas. O luto por relacionamentos que deveriam ter oferecido amor e apoio transformando-se em fontes de dor traz à tona a realidade crua de ser jovem em uma sociedade que muitas vezes minimiza ou ignora as experiências emocionais autênticas dos adolescentes.

Uma das ideias centrais exploradas neste capítulo é a maneira como a função das redes sociais e da comunicação digital exacerba a toxicidade. Os personagens são frequentemente vistos checando mensagens, atualizações de status e interações online, onde a comparação incessante e a validação virtual se tornam uma extensão da validação emocional que buscam em relacionamentos interpessoais. Isso não apenas intensifica a pressão que já enfrentam, mas também alimenta o ciclo de aceitação, rejeição e, muitas vezes, desconexão que permeia suas vidas.

Jackson habilmente ensina que, embora as relações tóxicas possam ser devastadoras, elas também podem oferecer lições essenciais sobre limites, autovalor e a importância de reconhecer relacionamentos saudáveis do que se passa como normal. Através da narrativa íntima, somos convidados a refletir sobre nossas próprias experiências e as maneiras pelas quais podemos quebrar esses ciclos. O capítulo termina em um tom de esperança cautelosa, sugerindo que, ao reconhecer os padrões prejudiciais, há sempre a possibilidade de reconstruir e redescobrir a força pessoal.”}}}} sebate



4-5-2-5 7 00-2-5 1-5-2-5 2 5-1 5 5-5-1 5 5-1 5-1 5 1 5-1 5-2 5-2
5-1 1 1 5-1 5-2 5-2 5-2 5 5-3 5-2 5-2 5-5-2 5 5-3 000003-23-2
1-35 1-55 111000000005-1 5-1 10002-5 1100002-5 1-55-1
5-1 5-1-5 15 1-5555 1-5 12-55 11110-5 3-500000111111111
0000000000-5555555500001-1 1-1000001-1 15-55
5-1-5-1-5 1034-5 3-5 5-5-1-5 4-5 3-50 6-10000305 3-23-20555-1
04-5 3-5 1 için 5-3 5 1-5-1 5 2 111000000001-1 1-1 1-1-1-100000
30-1500000001000100001110-10001100055011011
1110001101100106-5000000000000-1-1-1-1-1
@ 07 < 8 = 05B0 1-5 1-1 0 0 0 0 0 1-1 0 0 0 0-2 0 3-5 0
0-2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0-1 0 0 0 0 0-5 5-1 0 0 1-
3-222-15-1 100001-1155111000110005510100053-61
10105-15-1551105-100000555110110001-50-10000
3-5 0 1-2000-100000001-1 12000000505 1-1150000000
000000000003-501-6100000-100000551100001-1000
0-5000002011100001000010000100001111100000
0000-10-10-10-10-10-5 1-53-1000-1-1-101-1001001001001
0 0 1 0 0 1 0 0-1 @ 07 < 8 = 05B0 0 2-3-1 1-5 0-1 0 1-1
0 0 1 1 0 0 3-3 1 2 1-1-2-5 1-1 0 1 0 } } 8-5-5 1-5 0 2
11110000000000000005 11-1-22 151004511000-1-1-1
01-111-100000-50-5 12-2 } } 55-5-1 2-2 5-1-555-5 1155-53

Mais livros gratuitos no Bookey 



Digitalizar para baixar

3. Capítulo 3: Enfrentando o Passado e os Segredos Ocultos

No terceiro capítulo de "ADULTA", Tiffany D. Jackson nos leva a uma profunda exploração dos traumas e dos segredos que moldam a vida de suas protagonistas. Esse momento de introspecção se revela crucial, já que as personagens começam a confrontar suas experiências passadas que, até então, eram sufocadas por silêncios e negações.

A narrativa se desenrola de maneira intensa, ilustrando como os fantasmas do passado influenciam as decisões presentes. A protagonista, que carrega o peso de um segredo familiar obscuro, gradualmente se vê obrigada a confrontar traumas que deixaram marcas profundas em sua identidade e em seus relacionamentos. Os acontecimentos são revelados através de memórias fragmentadas, onde cada cena desvelada traz à luz uma nova camada de dor e compreensão.

Os segredos, que em um primeiro momento pareciam ser a solução para evitar sofrimento, revelam-se como uma prisão emocional. A autora habilmente manipula a tensão, levando os leitores a questionarem até que ponto os segredos são um mecanismo de proteção e quando se tornam uma barreira para o crescimento pessoal. Isso é particularmente evidente nas interações da protagonista com sua família; cada conversa aparentemente trivial pode se tornar um campo minado de emoções reprimidas.



Jackson também destaca a luta interna da protagonista ao tentar reconciliar a imagem que tem de si mesma com as expectativas sociais e familiares. A pressão para manter as aparências se torna insuportável, e ela é forçada a decidir entre permanecer na zona de conforto da ignorância ou enfrentar a realidade de sua vida. Essa dualidade é um elemento central do capítulo, refletindo a batalha entre a necessidade de pertencimento e o desejo de autoconhecimento.

Através de personagens secundários, como amigos e conhecidos que representam diferentes reações ao trauma e ao segredo, o capítulo ilustra uma variedade de respostas emocionais e sociais a situações adversas. Alguns encorajam a protagonista a se abrir e enfrentar seus medos, enquanto outros a empurram ainda mais para dentro de um ciclo de negação. Este contraste não só enriquece a trama, mas também fornece uma crítica social poderosa sobre como individualmente e coletivamente lidamos com os traumas e os segredos.

No clímax do capítulo, a protagonista se vê cara a cara com a verdade que por tanto tempo tentou evitar. Em um momento de vulnerabilidade, a autora nos entrega uma cena visceral que simboliza a libertação do peso que carrega. Essa revelação não é apenas uma virada na narrativa, mas também um momento de catarsis ao mostrar que confrontar o passado é um passo



essencial para o processo de cura e crescimento.

Assim, "Enfrentando o Passado e os Segredos Ocultos" se torna uma reflexão potente sobre a importância de afrontar o que nos assombra, uma mensagem que ressoa profundamente com a experiência humana. Este capítulo nos instiga a ponderar sobre nossos próprios segredos e os impactos que eles podem ter em nossas vidas, ao mesmo tempo que nos lembra que enfrentar o passado, por mais doloroso que seja, é fundamental para a construção de um futuro mais autêntico.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

4. Capítulo 4: A Busca por Identidade e Aceitação Pessoal

No quarto capítulo de "ADULTA", Tiffany D. Jackson explora a profunda e muitas vezes dolorosa jornada da busca por identidade e aceitação pessoal, um tema central na vida de seus personagens. A protagonista, que representa a inquietude da juventude, se vê em um labirinto de expectativas e padrões impostos pela sociedade, pela família e pelos próprios amigos. Essa busca não é apenas sobre quem ela é, mas também sobre como ela deseja ser vista e aceita no mundo.

Desde as primeiras páginas do capítulo, fica claro que a protagonista luta para se reconciliar com a sua imagem e identidade. Diante da pressão que sente para se encaixar em cada um dos grupos sociais que frequenta, ela se vê confrontada com um dilema: deve se moldar às expectativas externas ou permanecer fiel a si mesma? A autora utiliza diálogos internos e interações com as outras protagonistas para ilustrar este conflito, criando uma narrativa que é tanto íntima quanto universal.

As influências sociais são palpáveis e Jackson aborda de forma sensível a realidade da pressão que as jovens mulheres enfrentam para atender a certos padrões de beleza e comportamento. Diversas situações são retratadas, onde a protagonista tenta assumir diferentes papéis, apenas para perceber que cada um deles a distancia mais da sua verdadeira essência. Esses episódios são



recheados de nuances emocionais, mostrando a dor da inadequação e o desespero por aceitação, temas que ressoam amplamente entre os leitores que já enfrentaram desafios semelhantes em sua própria jornada de crescimento.

Além disso, o capítulo mergulha nas relações familiares e como elas impactam a percepção de si. A relação da protagonista com seus pais é complexa e multifacetada, refletindo um amor profundo, mas também expectativas inalcançáveis. Jackson retrata com maestria como as conversas e os silêncios em casa podem moldar a autoconfiança e a percepção de identidade, um reflexo do que muitos jovens experimentam em seus lares.

Mediante o desenrolar da história, a protagonista começa a se dar conta de que a aceitação não deve ser buscada apenas externamente, mas deve partir de dentro. Essa revelação é um ponto de virada crucial no capítulo, pois a jovem começa a explorar o autoconhecimento como um caminho para a libertação. A autora reiteradamente enfatiza a importância de abraçar a individualidade, destacando que cada pequena decisão de se amar próprio é fundamental na construção da identidade.

Através de uma mistura de luta interna e externa, Tiffany D. Jackson nos presenteia com um retrato vívido e sensível da busca pela identidade e aceitação pessoal. Essa busca torna-se uma jornada de autodescoberta; a

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

protagonista não só enfrenta os desafios do mundo exterior, mas também confronta seus medos e inseguranças internas. Ao final do capítulo, já é possível perceber um leve sentido de esperança e empoderamento, abrindo portas para novos começos e uma compreensão mais profunda de quem ela realmente é.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5. Capítulo 5: Amor, Amizade e o Papel da Traição

No Capítulo 5 de "ADULTA", Tiffany D. Jackson explora as complexas interações entre amor, amizade e traição, revelando como esses elementos se entrelaçam na vida da protagonista e aqueles ao seu redor. A narrativa aprofunda-se nas dinâmicas emocionais que cercam os relacionamentos, colocando em evidência como as promessas feitas entre amigos e amantes podem ser testadas além de seus limites.

Através de uma série de eventos, o capítulo ilustra a fragilidade das relações quando o desejo e a lealdade entram em conflito. A protagonista se vê em um turbilhão emocional ao tentar equilibrar sua amizade com expectativas românticas. Os diálogos e as situações vividas pelos personagens expõem o delicado espaço entre o amor platônico e romântico, onde um simples deslize pode resultar em mágoas profundas.

Jackson utiliza a traição como um ponto central, examinando não apenas a traição romântica, mas também a traição entre amigos, revelando como cada ato pode deixar marcas indeléveis. O capítulo narra um episódio crucial em que a protagonista descobre que uma amiga próxima teve um envolvimento afetivo com alguém que ela desejava. Esse momento se transforma em um ponto de virada, revelando a fragilidade das alianças que acreditamos serem inquebráveis e instigando uma reflexão sobre o que realmente significa ser



leal.

Além disso, Jackson não hesita em confrontar os leitores com as consequências emocionais da traição. Ao mostrar como a dor se desdobra em ressentimento e dúvida a respeito das intenções dos outros, o capítulo destaca a natureza multifacetada do amor – aquele que pode ser construído em um momento e destruído no seguinte. A protagonista deve, assim, navegar por sentimentos de raiva e desconfiança, ponderando sobre o que realmente valoriza em suas relações.

O Capítulo 5 também traz à tona questões acerca do perdão e da reconstrução de laços, propondo que a traição, apesar de dolorosa, pode também abrir espaço para o crescimento e a maturidade emocional. Através de reflexões internas, a protagonista busca entender o papel que cada um desempenha nas suas próprias histórias e, mais importante, como o ato de perdoar não significa necessariamente esquecer, mas sim encontrar um caminho para seguir em frente.

Dessa forma, Jackson não apenas descreve as experiências turbulentas de uma jovem no limiar da vida adulta, mas também oferece insights profundos sobre a natureza complexa das relações humanas, enfatizando que, mesmo em meio a traições e decepções, há sempre a possibilidade de renovação e esperança.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

6. Capítulo 6: Conclusões Duras e a Importância do Crescimento Pessoal

No desfecho de "ADULTA", Tiffany D. Jackson nos provoca a refletir sobre as duras lições que a vida impõe aos personagens, especialmente no que tange ao crescimento pessoal e à superação de traumas. Este capítulo não apenas catalisa as experiências vividas ao longo da narrativa, mas também delinea as realidades cruas que muitos enfrentam ao buscar estruturá-las em um sentido de aprendizado e autodescobrimento.

Os personagens, que já passaram por um calvário de relações destrutivas, inseguranças e dilemas identitários, finalmente se deparam com a necessidade de tomar as rédeas de suas vidas. A conclusão dura não é apenas um encerramento, mas uma revelação de que o crescimento pessoal é um processo contínuo e, muitas vezes, doloroso. O caminho para a autoaceitação e o amor-próprio se revela repleto de obstáculos. Tais ônus se manifestam nas diferentes escolhas que precisam ser feitas, nas feridas que demandam cura e nas libertações que se tornam essenciais para a própria sobrevivência emocional.

Jackson instiga seus leitores a entender que as experiências que marcam a adolescência, mesmo aquelas que se pensam sem importância, desempenham papéis cruciais na formação da identidade ao longo da vida. Em suas palavras, as "conclusões duras" representam um convite ao



autoconhecimento. Para os personagens, cada perda e cada vitória é um passo em direção à construção de um eu mais forte e consciente. A importância do crescimento pessoal, portanto, se desenha como uma força motriz que os impulsiona não só a trilhar novos caminhos, mas a aprender com os erros do passado, a se perdoar e a, finalmente, abraçar suas verdades.

Por outro lado, o capítulo também reflete sobre o impacto das interações sociais nesse processo de amadurecimento. As relações não são apenas um reflexo das nossas inseguranças, mas também agentes de transformação. Ao aprender a acabar com ciclos tóxicos e permitir-se relacionar com pessoas que promovem o crescimento mútuo, os indivíduos se tornam mais aptos a cultivar um ambiente saudável ao redor.

Assim, ao fechar as páginas de "ADULTA", somos impostas a entender que, apesar de ser uma jornada repleta de dificuldades e surpresas, o crescimento pessoal é uma necessidade e um privilégio inerente a todos. Através das dificuldades enfrentadas, de cada lágrima derramada e de cada risada compartilhada, a verdadeira essência se revela, e a capacidade de renascer das cinzas se destaca como um dos maiores legados da vida. Portanto, as "conclusões duras" se transformam em sinônimos de libertação e esperança, abrindo caminho para um futuro onde o autoconhecimento prevalece.



5 citações chave de Adulta

1. "A vida é um labirinto de escolhas, e cada decisão pode nos levar a direções inesperadas."
2. "Às vezes, as respostas que procuramos estão escondidas nos lugares mais sombrios da nossa mente."
3. "O passado pode ser um fardo ou uma lição; depende de como decidimos encará-lo."
4. "É na busca por aceitação e entendimento que encontramos a verdadeira força dentro de nós."
5. "A vulnerabilidade é uma parte essencial da experiência humana; não devemos temer mostrá-la."





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