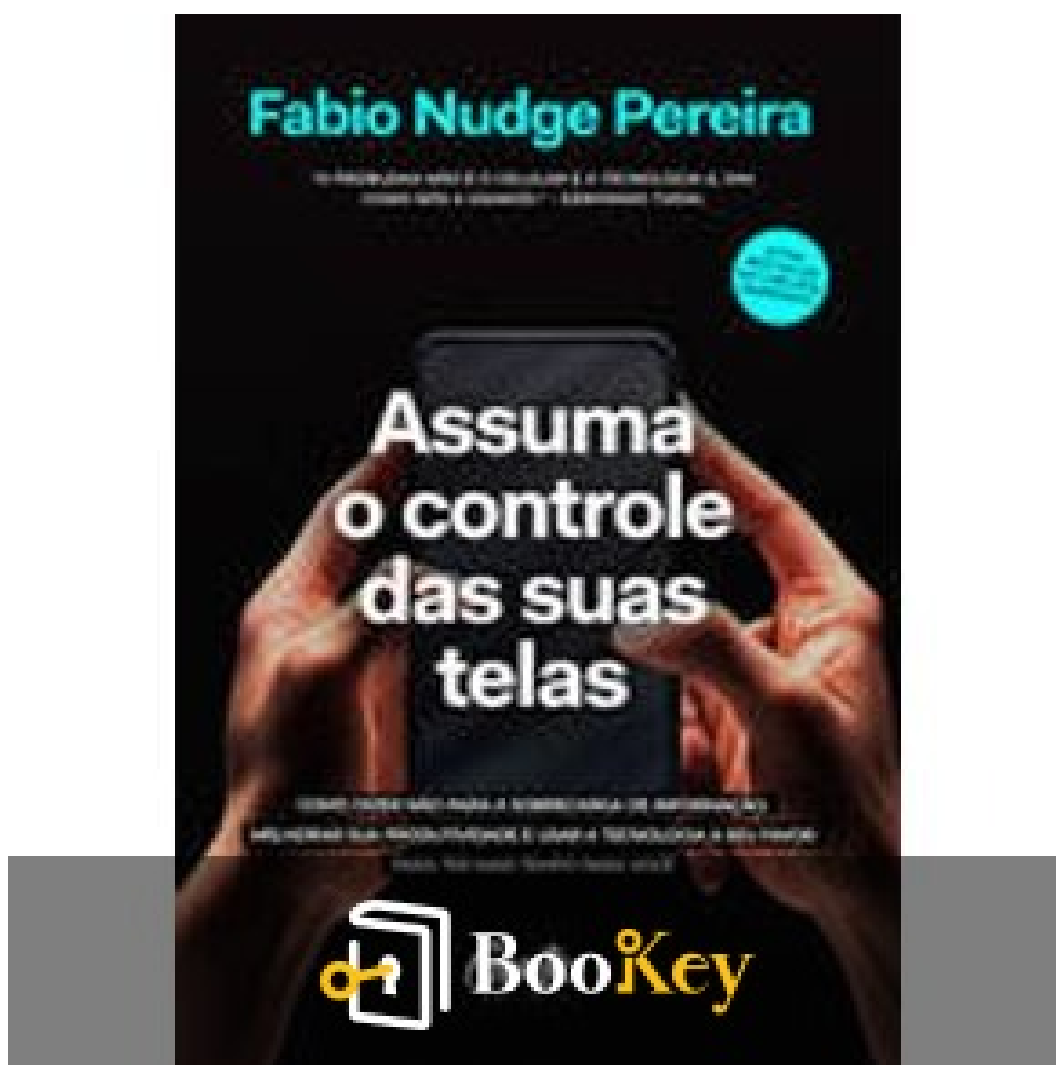


Assuma O Controle Das Suas Telas PDF

FABIO NUDGE PEREIRA



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Sobre o livro

Entenda o Impacto da Tecnologia em Suas Vidas e Como Usá-la de Forma Consciente

Desde o momento em que despertamos, somos imediatamente expostos a um fluxo incessante de informações. Muitas vezes, ao pressionar o botão do despertador, a primeira ação é checar as notificações, iniciando o dia de forma frenética e repleta de estresse. Essa avalanche de dados pode resultar em distrações, dificuldades de foco e complicações em tomar decisões. Além disso, essa superexposição pode gerar ansiedade e pressão, uma vez que sentimos a necessidade de estarmos por dentro de tudo o que acontece ao nosso redor.

No livro **Assuma o Controle das Suas Telas**, o autor Fabio Nudge Pereira nos propõe uma nova perspectiva: as telas não são inimigas, mas sim ferramentas que, quando utilizadas com sabedoria, podem ser grandes aliadas. Para ajudar a combater o vício digital, Fabio apresenta o método infofitness, que ensina a cultivar habilidades de filtragem, permitindo que você escolha a qualidade das informações e se mantenha focado em conteúdos realmente relevantes.

Ao ler este livro, você descobrirá como:

- Avaliar sua relação com a tecnologia e identificar se é saudável.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

- Realizar um detox das redes sociais e da constante enxurrada de informações.
- Reconhecer que o "vício" é uma experiência comum e que muitos também enfrentam esse desafio.
- Formar hábitos saudáveis e reduzir o tempo desnecessário diante das telas.
- Superar barreiras e crenças limitantes que podem impedir seu crescimento e o desenvolvimento de seu melhor eu.

Lembre-se: a tecnologia deve ser uma parte da sua vida e não a definição da sua vida!

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

Assuma O Controle Das Suas Telas Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Quem deve ler este livro **Assuma O Controle Das Suas Telas**

"Assuma o Controle das suas Telas" por Fabio Nudge Pereira é um livro essencial para pais, educadores e profissionais que desejam entender melhor a relação entre tecnologia e comportamento humano. É particularmente útil para aqueles que sentem que o uso excessivo de dispositivos digitais está afetando a qualidade de vida e o desenvolvimento das crianças e adolescentes. Além disso, o livro oferece estratégias práticas para gerenciar o tempo de tela de forma saudável, sendo também relevante para adultos que buscam um equilíbrio em meio à constante presença das telas em seu cotidiano. Portanto, qualquer pessoa interessada em promover um uso consciente da tecnologia e melhorar suas interações com o mundo digital encontrará valor nas reflexões e dicas apresentadas na obra.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Principais insights de Assuma O Controle Das Suas Telas em formato de tabela

Capítulo	Tema	Resumo
1	Introdução às Telas	Apresenta a problemática do uso excessivo de telas e como isso afeta a vida cotidiana.
2	Impactos das Telas	Explora os efeitos negativos do uso excessivo de tecnologia, incluindo problemas de saúde mental e física.
3	Autocontrole Digital	Discute a importância de cultivar o autocontrole e estratégias para gerenciar o tempo de tela.
4	Conectividade Consciente	Enfatiza a necessidade de usar a tecnologia de forma consciente e reflexiva.
5	Estabelecendo Limites	Fornecer dicas sobre como definir limites saudáveis para o uso de dispositivos.
6	Atividades Offline	Sugere alternativas divertidas e produtivas que não envolvem o uso de telas.
7	Transformando Hábitos	Fala sobre como implementar mudanças nos hábitos digitais e manter um estilo de vida mais equilibrado.
8	O Papel da Educação	Discute como a educação pode ajudar a promover um uso mais saudável da tecnologia.



Capítulo	Tema	Resumo
9	Futuro da Tecnologia	Reflete sobre as tendências tecnológicas e suas possíveis implicações para o equilíbrio entre tela e vida.
10	Conclusão	Recapitula os principais pontos abordados e motiva os leitores a assumirem o controle de suas telas.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Assuma O Controle Das Suas Telas Lista de capítulos resumidos

1. Introdução ao Mundo Digital e às Suas Armadilhas
2. Compreendendo o Impacto do Uso Excessivo de Telas
3. Estratégias Práticas para Gerenciar o Tempo de Tela
4. A Importância do Equilíbrio Digital na Vida Cotidiana
5. Desenvolvendo Hábitos Saudáveis para o Uso de Dispositivos
6. Reflexões Finais sobre o Controle e o Autoconhecimento

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

1. Introdução ao Mundo Digital e às Suas Armadilhas

Vivemos em uma era em que a tecnologia permeia todas as esferas da nossa vida. As telas, seja de smartphones, computadores ou televisores, tornaram-se onipresentes, proporcionando acesso imediato a informações, entretenimento e comunicação. Contudo, esse acesso simultâneo e constante não vem sem suas armadilhas. A introdução ao mundo digital, assim como suas implicações, exige uma reflexão cuidadosa sobre como essas interações afetam não apenas a nossa saúde mental, mas também as nossas relações sociais e o nosso bem-estar geral.

O uso excessivo de telas é, sem dúvida, um dos desafios mais prementes da sociedade contemporânea. Desde a infância até a vida adulta, o envolvimento exacerbado com dispositivos digitais pode levar à perda de habilidades sociais, ao aumento da ansiedade e à diminuição da produtividade. As redes sociais, por exemplo, criam um ambiente perpetuamente convidativo, mas frequentemente superficial, onde a comparação constante e o desejo de validação podem desencadear sentimentos de inadequação.

Além do aspecto emocional, a exposição prolongada às telas também impacta a saúde física. Problemas como a síndrome do olhar do computador, que resulta de longos períodos focando em uma tela, são cada vez mais



comuns. A dor nos olhos, a dificuldade de concentração e a insônia são apenas algumas consequências do uso inexorável dos dispositivos digitais em nosso cotidiano.

Este cenário alarmante evidencia a necessidade de um olhar crítico sobre a forma como interagimos com a tecnologia. Ignorar as armadilhas do mundo digital pode nos levar a uma perda significativa de controle, onde as telas se tornam não apenas ferramentas, mas sim, uma extensão de nós mesmos, à custa da nossa saúde mental e de um estilo de vida equilibrado. A conscientização sobre esses efeitos é o primeiro passo para a mudança.

Convidamos você a explorar as estratégias práticas que serão abordadas adiante neste livro, com o objetivo de gerenciar efetivamente o tempo de tela e restabelecer um relacionamento saudável com a tecnologia. O equilíbrio digital é essencial para garantir que as vantagens da tecnologia não sejam ofuscadas por suas desvantagens. A integração consciente do mundo digital em nossas vidas é fundamental para nos reconectar com o que é realmente importante: nós mesmos e as relações que cultivamos.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

2. Compreendendo o Impacto do Uso Excessivo de Telas

O uso excessivo de telas tornou-se uma questão de saúde pública no mundo contemporâneo, envolvendo não apenas o tempo que passamos em frente a dispositivos digitais, mas também as diversas repercussões que essa prática traz para nossa saúde física, mental e social. Ao mergulharmos nesse tema, é crucial entender as dimensões do impacto que o uso desenfreado de aparelhos como smartphones, tablets e computadores pode ter em nossas vidas.

Em primeiro lugar, a saúde física é uma das áreas mais afetadas. O sedentarismo associado a longos períodos de tela resulta em problemas como obesidade, dores musculares e posturais, além de distúrbios relacionados à visão, como a síndrome da visão computacional. Os adultos e, especialmente, as crianças são cada vez mais vulneráveis a essas condições. A falta de atividade física devido ao tempo excessivo em dispositivos aumenta não só o risco de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, mas também prejudica o desenvolvimento saudável das crianças.

Em segundo lugar, o impacto na saúde mental não pode ser subestimado. Estudos associam o uso excessivo de tecnologias à ansiedade, depressão e distúrbios de atenção. As redes sociais, em particular, podem provocar



sentimentos de inadequação e solidão, já que o contato virtual frequentemente substitui interações humanas reais e significativas. A constante comparação com a vida editada de outras pessoas pode minar a autoestima e criar um ciclo vicioso de insatisfação e busca por validação online.

Além da saúde, o uso excessivo de telas também provoca desdobramentos no contexto social. As relações interpessoais tendem a diminuir, uma vez que os encontros cara a cara são frequentemente substituídos por conversas digitais. Isso pode resultar em um enfraquecimento das habilidades sociais e na dificuldade de lidar com conflitos e emoções ao vivo, contribuindo para um aumento do isolamento social e do sentimento de desconexão entre as pessoas.

Outro aspecto importante a ser considerado são os efeitos no sono. O uso de dispositivos com telas antes de dormir, especialmente devido à luz azul emitida por eles, está diretamente relacionado a distúrbios do sono, tornando mais difícil o processo de adormecer e comprometendo a qualidade do sono. Como consequência, as pessoas que enfrentam esses problemas geralmente têm dificuldade de concentração e estão mais suscetíveis a irritabilidade e mudanças de humor ao longo do dia.

Compreender esses impactos é o primeiro passo para iniciar uma mudança

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

positiva em nossos hábitos digitais. Ao nos conscientizarmos da extensão desses efeitos, podemos desenvolver estratégias adequadas para equilibrar o uso de telas em nossas vidas, garantindo que não apenas utilizemos a tecnologia a nosso favor, mas que também preservemos nossa saúde e bem-estar em um mundo cada vez mais digitalizado.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

3. Estratégias Práticas para Gerenciar o Tempo de Tela

Para gerenciar efetivamente o tempo de tela em um mundo cada vez mais digital, é fundamental adotar estratégias práticas que promovam um uso consciente e equilibrado das tecnologias. A seguir, apresentamos algumas táticas que podem ser integradas ao dia a dia, ajudando a transformar a relação com dispositivos digitais.

Primeiramente, uma das abordagens mais eficazes é a definição de limites claros. Estabelecer um tempo específico para o uso de telas, seja para trabalho, lazer ou redes sociais, pode fazer toda a diferença. Uma boa prática é o uso de um cronômetro ou aplicativos de gestão de tempo que alarmem quando o limite está prestes a ser atingido. Isso não só ajuda a criar consciência sobre quanto tempo está sendo gasto, como também permite focar mais intensamente nas atividades durante o período definido.

Outra estratégia valiosa é a técnica Pomodoro, que consiste em trabalhar ou se dedicar a uma tarefa por 25 minutos, seguido de um intervalo de 5 minutos. Esse método não apenas aumenta a produtividade, mas também minimiza a tentação de distrair-se com os dispositivos durante um período de trabalho focado. Durante esses breves intervalos, é aconselhável fazer uma pausa longe das telas, movimentando-se ou realizando atividades mais relaxantes.



A criação de zonas sem tecnologia é igualmente benéfica. Identificar momentos ou locais específicos onde o uso de dispositivos é proibido (como durante as refeições ou na hora de dormir) pode auxiliar na construção de um ambiente mais saudável e propício à interação pessoal. Além disso, estas zonas ajudam a criar rotinas que valorizam o tempo de qualidade com amigos e familiares, sem interferências digitais.

A formação de grupos de apoio também é uma ótima prática para gerenciar o tempo de tela. Compartilhar metas e desafios com amigos ou familiares pode gerar um senso de responsabilidade mútua, fazendo com que todos se sintam motivados a se manter no caminho certo. Criar desafios de uma semana sem redes sociais ou limite de horas de jogos pode estimular um ambiente de suporte, promovendo mudanças de hábito em conjunto.

O monitoramento do uso de telas é outra ferramenta extremamente útil. Muitos dispositivos já têm funções de rastreamento que mostram o tempo total gasto em cada aplicativo. Ao revisar esses dados, é possível entender melhor como cada atividade digital é priorizada no dia a dia, facilitando a identificação de padrões que podem ser ajustados.

Por fim, é essencial cultivar a consciência digital. Isso significa refletir sobre como e por que usamos telas. Perguntar-se se o tempo gasto com certas

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

atividades agrega valor à vida ou se é apenas uma forma de passar o tempo pode melhorar a qualidade do uso das tecnologias. Incentivar hábitos de leitura, meditação, ou mesmo a prática de hobbies fora das telas pode ajudar a criar um equilíbrio saudável entre o mundo digital e as interações físicas.

Essas estratégias práticas para gerenciar o tempo de tela possuem um papel vital na promoção de um consumo mais consciente e equilibrado das tecnologias modernas. Ao aplicar estas táticas no cotidiano, é possível não apenas reduzir a dependência digital, mas também cultivar uma vida mais satisfatória e saudável.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

4. A Importância do Equilíbrio Digital na Vida Cotidiana

Em um mundo cada vez mais interconectado, o equilíbrio digital tornou-se uma necessidade fundamental para a saúde mental, emocional e física. A presença constante de telas nas nossas vidas - nos celulares, computadores, tablets e TVs - não só molda a maneira como nos comunicamos, mas também influencia nosso bem-estar geral. O uso indiscriminado desses dispositivos pode causar sérios problemas, como ansiedade, depressão e dificuldade de concentração. Nesse cenário, estabelecer um equilíbrio entre o uso da tecnologia e o tempo para desconexão é vital.

O equilíbrio digital implica em um gerenciamento consciente do tempo gasto com as telas, assegurando que ele não substitua atividades essenciais da vida diária, como interações sociais face a face, exercícios físicos e momentos de reflexão pessoal. É imperativo que as pessoas reconheçam que, embora a tecnologia ofereça muitas vantagens, como acesso à informação e facilitação da comunicação, ela também pode levar à sobrecarga de informações e ao estresse, se usada em excesso.

Além disso, o equilíbrio digital nos força a reavaliar nossas prioridades. Em vez de rodar incessantemente feeds de redes sociais ou assistir a séries sem propósito, podemos redirecionar esse tempo para atividades que promovem um estilo de vida saudável e gratificante. Ler um livro, praticar um hobby ou

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

até mesmo simplesmente passar tempo ao ar livre são formas de enriquecer a nossa vida, enquanto limitamos o uso de dispositivos.

A prática do equilíbrio digital também é benéfica para as relações interpessoais. Com o crescimento das interações virtuais, muitas vezes perdemos a capacidade de nos conectar genuinamente com as pessoas que nos cercam. Estar presente em momentos sociais, sem distrações digitais, fortalece laços afetivos e proporciona uma sensação de pertencimento e apoio mútuo. Ao cultivar o equilíbrio digital, também estamos ensinando às futuras gerações o valor de momentos sem tela, incentivando-as a buscar experiências enriquecedoras e relacionamentos significativos.

Por último, esse equilíbrio é um passo essencial para o desenvolvimento do autoconhecimento. Quando desconectamos, temos a oportunidade de ouvir nossos próprios pensamentos e sentimentos, refletir sobre nossas ações e desejos, e, assim, tomar decisões mais conscientes e alinhadas com nossos objetivos pessoais. Em essência, buscar um equilíbrio digital nos leva não só a um uso mais saudável da tecnologia, mas a uma vida mais plena e autêntica. Assim, compreender e aplicar a importância do equilíbrio digital na vida cotidiana é um ato de autocuidado que beneficia não apenas o indivíduo, mas também a sociedade como um todo.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5. Desenvolvendo Hábitos Saudáveis para o Uso de Dispositivos

No mundo digital em que vivemos, o uso de dispositivos se tornou uma parte integral do nosso cotidiano. No entanto, é essencial desenvolver hábitos saudáveis para garantir que essa interação não seja prejudicial à nossa saúde física e mental. Para isso, algumas estratégias podem ser implementadas, tornando nossa relação com as telas mais equilibrada e consciente.

Um dos passos iniciais para cultivar hábitos saudáveis é estabelecer limites claros de uso. Isso pode ser feito definindo horários específicos para a utilização de dispositivos. Por exemplo, é recomendável restringir o tempo de tela antes de dormir, evitando o uso de celulares, tablets ou computadores nas duas horas que antecedem o sono. A luz azul emitida por esses aparelhos pode interferir na produção da melatonina, hormônio essencial para um sono de qualidade. Dessa forma, ao criar um ritual noturno que exclua as telas, você contribui para uma melhor higiene do sono e, conseqüentemente, para um estado mental mais saudável no dia seguinte.

Além disso, é crucial refletir sobre o conteúdo consumido. Optar por experiências digitais que promovam o aprendizado, o desenvolvimento pessoal e interações significativas pode ser uma mudança poderosa. Em vez de perder tempo com conteúdos vazios ou que provocam ansiedade, como



redes sociais e notícias alarmantes, priorizar podcasts, vídeos educativos ou aplicativos de meditação pode enriquecer a experiência digital.

Outra prática recomendada é a de fazer pausas regulares durante o uso de dispositivos. A regra 20-20-20 é uma ótima forma de lembrar-se de cuidar da saúde ocular: a cada 20 minutos de tela, desvie o olhar para algo que esteja a 20 pés (aproximadamente 6 metros) de distância por pelo menos 20 segundos. Essa pequena pausa não só alivia a fadiga ocular, mas também proporciona um momento para recarregar a mente, permitindo que você retorne à tarefa de forma mais focada e produtiva.

A promoção de momentos de desconexão também é fundamental. Designar certos períodos do dia ou a realização de atividades específicas, como praticar um esporte, ler um livro físico ou passar tempo com amigos e familiares sem a presença de dispositivos, pode ajudar a reestabelecer um equilíbrio saudável. Essas interações não mediadas por telas possibilitam um fortalecimento dos laços sociais e o desenvolvimento de habilidades interpessoais, tão vitais para o bem-estar emocional.

Por fim, a autoavaliação constante do quanto e como estamos utilizando nossos dispositivos é fundamental. Aplicativos que monitoram o tempo de uso e ajudam a identificar padrões de utilização podem ser ferramentas valiosas. Através deles, é possível reconhecer hábitos prejudiciais e fazer

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

ajustes na rotina.

O desenvolvimento de hábitos saudáveis em relação ao uso de dispositivos não é apenas uma questão de disciplina, mas um investimento na qualidade de vida e bem-estar. Ao abordar a tecnologia de forma consciente e intencional, podemos desfrutar das vantagens do mundo digital sem perder de vista o essencial: o cuidado consigo mesmo e com as relações humanas.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

6. Reflexões Finais sobre o Controle e o Autoconhecimento

Ao longo deste livro, exploramos as nuances do mundo digital e suas implicações em nossas vidas cotidianas. A reflexão final nos leva a um ponto crucial: a importância do controle e do autoconhecimento na era das telas. Nessa jornada, percebemos que a tecnologia, que pode ser uma ferramenta poderosa para a conexão e o aprendizado, também apresenta armadilhas que, se não forem geridas adequadamente, podem nos afastar de nós mesmos e da qualidade de vida que almejamos.

O controle sobre o uso das telas não se refere apenas ao tempo que passamos em dispositivos, mas à forma como essas interações moldam nossa percepção da realidade e influenciam nossas emoções. O primeiro passo para retomar as rédeas da nossa vida digital é o autoconhecimento. Conhecer nossas necessidades, gatilhos emocionais e o impacto das telas em nosso bem-estar é fundamental para que possamos fazer escolhas conscientes. Pergunte-se: como você se sente após uma longa sessão de scrolling nas redes sociais? Ou depois de um dia inteiro em videoconferências? O reconhecimento de como essas experiências nos afetam é o primeiro passo para o controle.

Cultivar o autoconhecimento envolve uma série de práticas, desde a autorreflexão até a meditação e atenção plena. Ao nos tornarmos mais



conscientes de nossos hábitos digitais, podemos identificar padrões destrutivos e buscar alternativas mais saudáveis. Isso inclui estabelecer limites mais claros, como horários específicos para o uso de dispositivos ou a criação de espaços livres de tecnologia em nosso cotidiano. Essas pequenas mudanças podem ter um impacto significativo na nossa capacidade de nos conectar com o momento presente e, conseqüentemente, com nós mesmos.

Além do controle pessoal, é vital promover uma cultura de equilíbrio em nosso entorno, seja entre amigos, familiares ou em ambientes de trabalho. Compartilhar experiências e estratégias de manejo saudável do tempo de tela pode incentivar uma revisão coletiva de hábitos, reforçando a ideia de que todos nós podemos, de alguma forma, encontrar um equilíbrio digital que promova bem-estar. Essa troca de perspectivas também nos ajuda a perceber que não estamos sozinhos nessa luta — trata-se de um desafio global, compartilhado por milhões de pessoas.

Por fim, ao assumirmos o controle das nossas telas, não estamos apenas resgatando o nosso tempo e energia, mas também nos reconectando com a autenticidade das nossas interações e a profundidade das nossas experiências. O verdadeiro objetivo não deve ser tão o uso, mas sim aproveitar a tecnologia de forma a servir nossos propósitos, sonhos e relações, garantindo que, em meio a todo o ruído digital, possamos ainda ouvir a nós mesmos, encontrando significado e satisfação nas

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

pequenas coisas da vida.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5 citações chave de Assuma O Controle Das Suas Telas

1. A tecnologia deve ser uma extensão da nossa consciência, não uma prisão que limita nossa capacidade de pensar criticamente.
2. O verdadeiro poder está em saber quando desconectar e tirar um tempo para si mesmo, longe das luzes azuis das telas.
3. Uma mente equilibrada é capaz de discernir entre o que importa e o que é mero ruído digital.
4. As redes sociais podem ser uma ferramenta poderosa, mas é essencial utilizá-las de maneira consciente e intencional.
5. O primeiro passo para assumir o controle das suas telas é reconhecer o impacto que elas têm sobre nossa vida cotidiana.





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