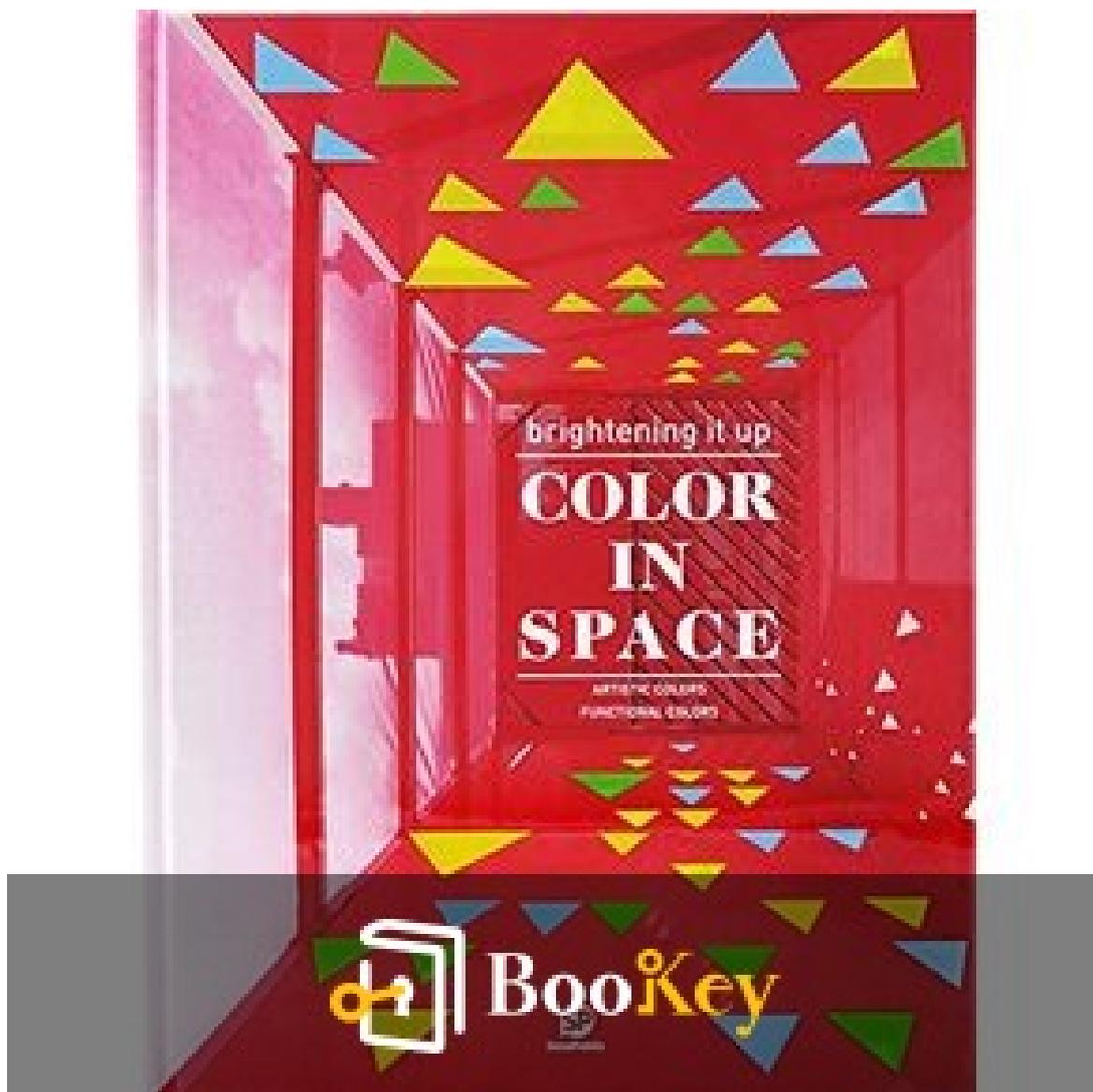


Brighten It Up PDF

SENDPOINTS



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Sobre o livro

Produto em Destaque

A decisão de utilizar a cor como elemento central na arquitetura representa uma declaração ousada. Este título mostra como a cor pode realçar e contextualizar os ambientes dos projetos apresentados. A linguagem visual das cores tem o poder de transmitir símbolos, status, espírito, força e um sentido de propósito. Suas novas aplicações em construções representam um grande avanço na arquitetura. "Brighten it Up" se estabelece como uma referência essencial que todo arquiteto e escritório de arquitetura desejará ter à disposição. Além disso, o livro é indispensável para quem atua no design paisagístico ou no planejamento urbano.

Os exemplos apresentados variam de estruturas modestas a obras sublimes, passando por edificações comuns até projetos extravagantemente excêntricos. O volume também oferece desenhos e plantas para profissionais, além de construções inusitadas que certamente atrairão a atenção dos apaixonados por arquitetura.

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

Brighten It Up Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Quem deve ler este livro **Brighten It Up**

O livro "BRIGHTEN IT UP" por SENDPOINTS é ideal para profissionais da área de design, artistas e entusiastas que buscam inspiração e novas ideias para seus projetos criativos. Além disso, ele também é indicado para educadores e alunos em cursos de arte e design, pois oferece insights valiosos sobre como aplicar cores de maneira eficaz e inovadora. Qualquer pessoa que tenha interesse em melhorar sua estética visual e explorar a utilização das cores na comunicação visual encontrará neste livro uma fonte rica de aprendizado e incentivo.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Principais insights de **Brighten It Up** em formato de tabela

Título	Brighten It Up
Autor	SendPoints
Gênero	Autoajuda / Motivacional
Tema principal	Autoconhecimento e bem-estar
Publicação	Início de 2023
Resumo	O livro aborda a importância de iluminar a vida cotidiana através de ações conscientes e positivas. Oferece dicas práticas para melhorar a autoestima, reforçar a gratidão e cultivar hábitos saudáveis. Com exercícios reflexivos e histórias inspiradoras, incentiva os leitores a adotarem uma perspectiva otimista diante dos desafios.
Objetivo	Motivar os leitores a transformarem suas vidas através de uma nova mentalidade.
Público-alvo	Indivíduos em busca de autodesenvolvimento e melhorias pessoais.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Brighten It Up Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: Compreendendo a Importância da Luz na Vida Diária
2. Capítulo 2: Técnicas Criativas para Iluminar Seu Espaço
3. Capítulo 3: Efeitos da Luz sobre o Humor e a Produtividade
4. Capítulo 4: Materiais e Design para uma Iluminação Eficiente
5. Capítulo 5: Estratégias para Integrar Luz Natural na Decoração
6. Capítulo 6: Reflexões Finais sobre a Importância de Brilhar na Vida

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

1. Capítulo 1: Compreendendo a Importância da Luz na Vida Diária

A luz é um dos elementos mais fundamentais na nossa vida diária, influenciando não apenas a maneira como percebemos o mundo ao nosso redor, mas também afetando nosso bem-estar físico e emocional. A capacidade de iluminar espaços não se limita apenas a fornecer visibilidade; a luz desempenha um papel crucial no modo como nos sentimos em relação ao ambiente e como reagimos a ele.

Para começarmos a entender a importância da luz, é necessário explorar sua função biológica. A luz natural regula nossos ritmos circadianos, que são os ciclos biológicos que determinam nosso estado de alerta e sono. A exposição à luz no início do dia desencadeia a produção de hormônios que nos mantêm despertos e alertas, enquanto a diminuição da luz à noite sinaliza ao nosso corpo que é hora de relaxar e repor as energias. Este fenômeno demonstra como a luz é intrinsecamente ligada à nossa saúde mental e física, influenciando nossa produtividade e qualidade de vida.

Além do aspecto biológico, a luz também é um poderoso elemento estético. A forma como a luz incide em um espaço pode modificar completamente a sua aparência e atmosfera. Em ambientes iluminados de maneira inadequada, as pessoas podem sentir-se desconfortáveis e mal-humoradas. Por outro lado, um espaço bem iluminado pode criar uma sensação de



acolhimento e alegria. Artistas e designers têm utilizado há muito a luz como uma ferramenta para invocar emoções e criar experiências memoráveis. Assim, a iluminação pode ser utilizada como um recurso para embelezar ambientes, contribuindo para uma experiência diária mais rica e gratificante.

A importância da luz vai além do simples ato de iluminar. A maneira como escolhemos os sistemas de iluminação e as fontes de luz pode ter um impacto significativo na sustentabilidade e na eficiência energética de nossas casas e locais de trabalho. Com o advento de tecnologias modernas, como lâmpadas LED, temos a oportunidade não apenas de reduzir nossa conta de energia, mas também de optar por opções de iluminação que são menos prejudiciais ao meio ambiente. Cada escolha que fazemos em relação à luz reflete não apenas nosso estilo pessoal, mas também nossa responsabilidade para com o planeta.

Finalmente, devemos considerar o papel da luz em contextos sociais e culturais. Em muitas culturas, a iluminação tem significados simbólicos profundos e é usada em rituais e celebrações. A luz é frequentemente vista como um símbolo de esperança e iluminação espiritual. Em diversas tradições, a luz é associada ao conhecimento e à sabedoria, portanto, iluminar o ambiente pode ser interpretado como um ato de promover o aprendizado e a descoberta.



Em resumo, compreender a importância da luz na vida diária é essencial para aproveitarmos ao máximo suas muitas facetas. Desde a sua influência sobre nossa saúde física e emocional, até o seu potencial para transformar espaços e sociedades, a luz não é apenas um recurso; é uma força que molda nossas experiências e necessidades. Neste capítulo, estabelecemos as bases para explorar as técnicas, materiais e estratégias que podem nos ajudar a iluminar nossas vidas de maneira mais consciente e criativa.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

2. Capítulo 2: Técnicas Criativas para Iluminar Seu Espaço

No segundo capítulo de "BRIGHTEN IT UP", as técnicas criativas para iluminar o seu espaço são exploradas de maneira prática e inspiradora. Este segmento destaca a importância de uma iluminação não apenas funcional, mas também esteticamente agradável, refletindo a personalidade e os estilos de vida de quem habita cada ambiente.

A primeira técnica apresentada é o uso de camadas de luz. Ao invés de depender exclusivamente de uma única fonte luminosa, como um lustre central, recomenda-se criar um jogo de luzes que inclua iluminação de destaque, ambiental e accentuada. Isso pode ser realizado através de luminárias de mesa, spots direcionais e luzes embutidas. Essas camadas contrastam entre si e enriquecem visualmente o espaço, permitindo uma adaptação rápida e eficaz para diferentes momentos — desde uma iluminação suave para um jantar romântico até uma luz mais intensa para atividades de leitura ou trabalho.

Outro ponto abordado é a personalização da iluminação através de dimmers e lâmpadas inteligentes. Com esses dispositivos, o usuário pode ajustar a intensidade da luz conforme o ambiente e a atmosfera desejada. Lâmpadas que mudam de cor podem também ser utilizadas para criar diferentes ambientes de acordo com a hora do dia ou o humor: tons quentes são ideais



para momentos de relaxamento, enquanto luzes mais frias podem energizar e estimular a produtividade.

A inserção de elementos decorativos que integram a luz ao estilo de decoração do ambiente é outra proposta inovadora. Luminárias esculturais, abajures com design diferenciado ou até mesmo cordões de luzes que servem como peças decorativas podem adicionar um toque de personalidade a qualquer nível de iluminação. Essas escolhas não só iluminam o espaço, mas também atuam como peças centrais de uma composição estética.

A técnica de brincar com reflexos e superfícies também é abordada. Utilizar espelhos estrategicamente posicionados em conjunto com a iluminação pode maximizar a luz natural que entra por janelas, além de criar a ilusão de um espaço maior e mais arejado. Ação semelhante pode ser obtida ao incluir superfícies brilhantes, como acabamentos metálicos ou móveis de vidro, que ajudam a dispersar a luz de maneira eficaz.

Por último, o capítulo sugere a exploração de fontes de luz alternativas e inusitadas, como luzes de neon ou lanternas de papel, que trazem uma energia divertida e vibrante ao ambiente. A incorporação de elementos naturais — como velas ou luzes de cordão com flores — também é incentivada, promovendo uma conexão com a natureza e um toque acolhedor.



Ao final deste capítulo, os leitores são encorajados a ver a iluminação como uma forma de arte, onde cada escolha pode transformar não apenas a estética de um espaço, mas também sua funcionalidade e a forma como as pessoas interagem com ele. Utilizando essas técnicas criativas, qualquer espaço pode ser iluminado de forma a refletir as nuances da vida diária, proporcionando conforto, inspiração e alegria.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

3. Capítulo 3: Efeitos da Luz sobre o Humor e a Produtividade

A luz desempenha um papel crucial não apenas em como percebemos o mundo ao nosso redor, mas também em como nos sentimos e quão produtivos somos em nosso dia a dia. Neste capítulo, exploraremos os diversos efeitos que diferentes tipos de luz exercem sobre nosso humor e nossa capacidade de trabalhar e criar.

A influência da luz sobre o humor é inegável. Estudos mostram que a luz natural, especialmente a luz do sol, tem um efeito positivo significativo sobre o estado emocional das pessoas. Esta luz é rica em espectros que favorecem a produção de serotonina, um neurotransmissor essencial para o bem-estar, que ajuda a regular o humor e é frequentemente chamado de "hormônio da felicidade". Em contraste, ambientes com baixa luminosidade podem levar a um aumento dos sentimentos de tristeza e depressão, demonstrando a importância de um ambiente bem iluminado para o nosso bem-estar psicológico.

Além de afetar o humor, a luz também tem um impacto direto sobre a produtividade. A luz brilhante, especialmente em ambientes de trabalho, pode reduzir a fadiga visual e aumentar a concentração. Quando os funcionários trabalham em um ambiente bem iluminado, eles tendem a reportar níveis mais altos de energia e motivação, o que se traduz em uma



maior eficácia no desempenho das tarefas diárias. Por outro lado, a iluminação inadequada, seja ela muito fraca ou brilhante demais, pode causar distrações e perda de foco, reduzindo a eficiência e a qualidade do trabalho.

As cores da luz também desempenham um papel importante. A luz azul, que é frequentemente associada ao dia, tem sido relacionada à melhoria do alerta e à diminuição da sonolência. Em ambientes de escritório, a utilização de lâmpadas com temperatura de cor que simula a luz do dia pode ajudar a manter os trabalhadores mais ativos e focados. Em contrapartida, a luz amarelada, mais suave, tende a proporcionar uma atmosfera relaxante, ideal para momentos de pausa e descontração.

Além disso, a exposição a diferentes tipos de luz ao longo do dia também afeta nosso ritmo circadiano, que regula os ciclos de sono e vigília. Uma iluminação apropriada durante o dia pode ajudar a alinhar nosso relógio biológico, promovendo um padrão de sono saudável, o que é vital para manter a produtividade e a saúde mental.

Para trabalhadores em casa, é essencial criar um ambiente que aproveite ao máximo a luz natural disponível e que utilize iluminação artificial de maneira estratégica. A disposição de móveis, o uso de cortinas e o posicionamento de lâmpadas podem maximizar os benefícios da iluminação



e criar um espaço que não apenas estimula a produtividade, mas também eleva o espírito.

Por fim, a combinação de luz natural e artificial, aliada a um entendimento consciente da forma como a luz afeta nossa mente e corpo, é fundamental para cultivar um espaço que encoraje a criatividade e mantenha a moral alta, reafirmando a ideia de que a luz pode de fato transformar não apenas ambientes, mas também vidas.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

4. Capítulo 4: Materiais e Design para uma Iluminação Eficiente

No Capítulo 4 de "BRIGHTEN IT UP", a análise dos materiais e design para uma iluminação eficiente é fundamental para maximizar a eficácia da luz em nossos ambientes. A escolha dos materiais e a maneira como são utilizados no design de luminárias e espaços são determinantes para criar atmosferas agradáveis e funcionais, permitindo que a iluminação construa não apenas a estética de um local, mas também seu conforto e utilidade.

Vamos começar pela seleção dos materiais. Na iluminação, os materiais desempenham um papel essencial em como a luz é distribuída e percebida. Vidros foscos, por exemplo, ajudam a suavizar a intensidade da luz, reduzindo o ofuscamento e proporcionando uma iluminação mais uniforme. Por outro lado, o uso de superfícies refletoras, como cromo ou alumínio, pode amplificar a luz e aumentar a luminosidade de um ambiente. Portanto, a escolha do material não deve ser apenas uma decisão estética, mas também funcional, considerando como cada material interage com a luz.

Além disso, a tecnologia das lâmpadas é outro aspecto crucial. As lâmpadas de LED, por exemplo, não apenas economizam energia, mas também estão disponíveis em uma variedade de temperaturas de cor, permitindo que o designer crie o clima desejado para cada espaço. Do aconchego de um tom amarelado em uma sala de estar à eficiência energética de uma luz branca



fria em escritórios, a escolha da luz certa pode influenciar diretamente a experiência do usuário no espaço.

O design das luminárias também merece destaque. As formas e estilos das luminárias podem ajudar a direcionar a luz de maneira mais eficiente.

Luminárias pendentes, arandelas e abajures podem ser usados em diferentes alturas e ângulos, criando camadas de luz que fornecem tanto a iluminação geral quanto a focada. Essa abordagem, conhecida como iluminação em camadas, é eficaz na criação de ambientes que são dinâmicos e adaptáveis, onde a luz pode ser ajustada às necessidades dos ocupantes em diferentes momentos do dia.

Além das luminárias, o design do espaço também deve ser considerado para otimizar a iluminação. A disposição dos móveis, a cor das paredes e os elementos decorativos influenciam como a luz se comporta em um ambiente. Cores claras e superfícies brilhantes tendem a refletir mais luz, enquanto tonalidades escuras podem absorver a luz e fazer com que os ambientes pareçam mais apagados. Assim, um planejamento cuidadoso pode melhorar tanto a eficiência do uso da luz quanto o ambiente geral.

Por fim, a sustentabilidade deve ser uma preocupação no design da iluminação. Escolher materiais que possuem menor impacto ambiental, como madeira certificada e metais reciclados, juntamente com fontes de luz



que consumam menos energia, não só é responsabilidade social, mas também agrega valor ao projeto.

Portanto, ao considerar materiais e design para uma iluminação eficiente, devemos focar não apenas na estética, mas também na funcionalidade e na sustentabilidade. Esse equilíbrio é a chave para criar espaços iluminados que não só atendem às necessidades práticas, mas que também promovem bem-estar e conforto para todos os que os utilizam.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5. Capítulo 5: Estratégias para Integrar Luz Natural na Decoração

A luz natural é um dos recursos mais valiosos que podemos incorporar em nossos ambientes, não apenas por seu impacto na estética, mas também por sua influência no bem-estar e na energia dos espaços. Neste capítulo, exploraremos diversas estratégias para maximizar a entrada de luz natural na decoração, transformando qualquer espaço em um lugar mais agradável e saudável.

Uma das primeiras considerações ao integrar luz natural é a escolha das janelas. Optar por janelas grandes ou, se possível, paredes de vidro pode abrir um ambiente para o mundo exterior e aumentar a luminosidade.

Quando a construção de novos espaços não é viável, podemos pensar na substituição de janelas tradicionais por opções mais amplas ou até mesmo adicionar claraboias que garantam uma corrente de luz ao longo do dia.

Assim, a luz solar não apenas ilumina, mas também faz com que os espaços pareçam mais amplos e arejados.

As cores das paredes também desempenham um papel crucial na reflexão da luz natural. Cores claras e neutras, como brancos, off-whites e tons pastel, ajudam a refletir a luz que entra pelo ambiente, contribuindo para a criação de uma sensação de leveza e luminosidade. Em contraste, cores escuras tendem a absorver a luz, reduzindo a impressão de espaço e criando áreas



mais sombrias. Para aqueles que desejam adicionar um toque de cor sem comprometer a luminosidade, uma opção seria pintar uma parede de destaque em um tom mais escuro, mantendo as demais claras.

Além das janelas e das cores, a disposição dos móveis é fundamental para otimizar a luz natural. Uma boa prática é manter áreas com janelas desobstruídas, evitando móveis grandes ou pesados que possam bloquear a entrada de luz. Sofás, mesas e estantes devem ser colocados de maneira a garantir que a luz flua livremente pelas áreas habitáveis. A utilização de móveis baixos ou transparentes também pode ajudar a manter a sensação de espaço e luminosidade.

As cortinas e persianas também são elementos essenciais a considerar. Cortinas leves e transparentes permitem que a luz natural entre, enquanto ainda oferecem privacidade e proteção contra raios solares diretos que podem causar desconforto. Persianas de madeira ou materiais que podem ser facilmente ajustados permitem regular a entrada de luz ao longo do dia, mantendo um ambiente confortável e acolhedor.

Para complementar a luz natural, é eficaz usar espelhos estrategicamente posicionados. Eles refletem a luz que entra e ajudam a espalhá-la pelo espaço, duplicando a sensação de luminosidade em ambientes que podem ter pontos escuros. A instalação de espelhos em paredes opostas às janelas, por



exemplo, pode criar um efeito deslumbrante, aumentando a percepção de profundidade e espaço.

Por fim, a natureza pode ser uma aliada poderosa na integração da luz natural. Incorporar plantas e jardins verticais não apenas melhora a estética do ambiente, mas também cria uma conexão visual com o exterior, que intensifica a iluminação natural. Plantas também ajudam a purificar o ar e a melhorar a qualidade do ambiente interno, promovendo um espaço ainda mais agradável e saudável.

Em conclusão, a integração da luz natural na decoração não é apenas desejável, mas necessária para criar ambientes que promovem o bem-estar, a energia e a estética. Ao considerar janelas amplas, cores reflexivas, disposição inteligente de móveis, tratamento infantil apropriado de janelas, uso de espelhos e inclusão da natureza, podemos transformar qualquer espaço em um refúgio iluminado e acolhedor.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

6. Capítulo 6: Reflexões Finais sobre a Importância de Brilhar na Vida

À medida que encerramos nossa jornada por "BRIGHTEN IT UP", fica claro que a luz, em suas diversas formas e interpretações, exerce um papel fundamental em nosso cotidiano e bem-estar. Este capítulo traz à tona reflexões sobre o que significa realmente "brilhar" não apenas em nossos lares, mas também nas interações que mantemos e na forma como vivemos nossas vidas.

Ao longo do livro, exploramos como a iluminação impacta nosso humor, produtividade e até mesmo nossa saúde mental. Desde a escolha de uma lâmpada adequada até a integração da luz natural em nossos ambientes, cada decisão que tomamos tem o potencial de transformar nossos espaços e, conseqüentemente, nossas vidas. A luz não é apenas um recurso físico; é um símbolo de energia vital e criatividade. Ela ilumina não apenas os objetos ao nosso redor, mas também nossas inspirações e aspirações.

Refletir sobre a importância de brilhar é, primeiro, reconhecer que a luz é essencial para a vida. Assim como as plantas necessitam de luz solar para crescer, nós também precisamos dessa intensidade luminosa para florescer em nossa essência. Quando nos permitimos brilhar, não só nos tornamos mais visíveis no mundo, mas também incentivamos os outros a fazerem o mesmo. O ato de brilhar pode ser contagioso; ele cria um efeito dominó que



promove a positividade e a motivação ao nosso redor.

Incorporar a luz em nossas vidas é um convite para abraçar a autenticidade. Cada um de nós possui uma luz única que deve ser celebrada e reconhecida. Ao dedicarmos tempo e esforço para reforçar nossa iluminação, seja ela literal no design de nossos espaços ou metafórica em nossas conquistas pessoais, contribuimos para um mundo mais vibrante e acolhedor. O estabelecimento de uma conexão significativa com a luz nos permite não só habitar melhor nossos ambientes, mas também nos estudarmos e entendermos como contribuir para o bem-estar coletivo.

Finalmente, este livro nos lembrou que a luz é um chamado à ação. Brilhar é, muitas vezes, uma escolha consciente de se envolver com o mundo de uma maneira mais positiva. Convida-nos a buscar a beleza nas pequenas coisas e a valorizar a alegria dos momentos compartilhados. Ao adotarmos esse brilho, promovemos um estilo de vida que prioriza a felicidade, a criatividade e, acima de tudo, a empatia. Em um mundo que pode, por vezes, parecer sombrio, a nossa responsabilidade é não só acender nossa própria luz, mas também auxiliar outros na busca da deles.

Ao final, a mensagem central de "BRIGHTEN IT UP" é a de que a luz não é apenas uma necessidade prática, mas, antes, uma declaração de quem somos e do que valorizamos. Ao abraçar a luz em nossas vidas, contribuimos para

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

um futuro mais iluminado e esperançoso. Portanto, não hesite em brilhar:
cada um de nós tem uma luz que merece ser vista e apreciada.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5 citações chave de **Brighten It Up**

1. "A luz que você procura está dentro de você, basta aprendê-la a brilhar."
2. "Em cada desafio, há uma oportunidade de crescimento e transformação."
3. "Sorrir é o primeiro passo para trazer a felicidade para sua vida e para os outros."
4. "A gratidão é a chave que abre portas para abundância e alegria."
5. "As mudanças se tornam mais fáceis quando você se permite ser flexível e aberto ao novo."

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