

# Como Pregar Um Botão - E Outras Coisas Úteis Que Sua Avó Sabia Fazer PDF

ERIN BRIED



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# Sobre o livro

## Celebração da Autenticidade

"Como Pregar Um Botão" não é apenas um livro; é um convite à redescoberta da autoconfiança e da autenticidade nas pequenas coisas da vida. A jornalista Erin Bried compilou mais de 100 dicas práticas que abrangem beleza, culinária, organização, jardinagem, entretenimento e muito mais, visando libertar homens e mulheres da dependência excessiva de serviços externos. Essas dicas promovem o espírito do 'faça você mesmo', trazendo originalidade para o dia a dia e ocasiões especiais.

Vivemos em um mundo onde a rapidez das rotinas modernas nos faz depender de lavanderias, entregadores e floristas, muitas vezes deixando pouco tempo para cuidarmos de nós mesmos e de nossos entes queridos. Com um olhar nostálgico e conselhos de especialistas, Erin resgata ensinamentos valiosos de nossas avós, oferecendo soluções práticas que podem reduzir custos e melhorar a qualidade de vida. "Se sua avó não estiver mais ao seu lado, espero que este livro traga o espírito dela para perto de você, oferecendo aconchego e guiando-o em tarefas essenciais que práticas que podem ter se perdido", compartilha a autora.

Cada dica se propõe a revolucionar não apenas o estilo de vida, mas a rotina diária. Aprender a cultivar uma horta em pequenos espaços ou se livrar de mofo são apenas dois exemplos de como se pode fazer muito com pouco. As

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

orientações de Erin incluem desde a preparação e conservação de geleias até o cuidado com as unhas, gerenciamento do orçamento e até a produção de cerveja caseira. Esse conhecimento, embora pareça do passado, tem o poder de simplificar a vida moderna, adicionando charme e originalidade a cada momento.

Depoimentos:

"Este livro faz com que cada mulher sinta como se estivesse recebendo o carinho e a sabedoria de sua avó, equipando-a com conhecimentos para ser mais habilidosa, feliz e uma versão melhor de si mesma. Boa leitura!" — Lucy Danziger, editora-chefe da revista SELF

"Com humor e um tom leve, Erin Bried fornece dicas práticas e valiosas para o dia a dia. Este manual é um guia para retomar o controle da vida e aumentar a confiança pessoal. Aprenda e se divirta!" — Mildred A. Kalish, autora de Little Heathens

"A simplicidade e a diversão na busca pela felicidade e saúde são brilhantemente trazidas à luz por Erin Bried." — Jillian Michaels, treinadora do programa The Biggest Loser.

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



# Como Pregar Um Botão - E Outras Coisas Úteis Que Sua Avó Sabia Fazer Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# Quem deve ler este livro **Como Pregar Um Botão - E Outras Coisas Úteis Que Sua Avó Sabia Fazer**

O livro "COMO PREGAR UM BOTÃO - E OUTRAS COISAS ÚTILES QUE SUA AVÓ SABIA FAZER" por Erin Bried é ideal para jovens adultos, especialmente aqueles que estão começando a viver sozinhos ou a administrar suas próprias casas. É uma leitura valiosa para qualquer pessoa que queira reconectar-se com habilidades práticas do dia a dia, muitas vezes esquecidas na era digital. Além disso, é recomendado para leitores que apreciam a sabedoria das gerações anteriores e desejam incorporar conselhos atemporais à sua vida moderna. As dicas do livro são acessíveis e ao mesmo tempo inspiradoras, tornando-o uma excelente escolha para quem busca se tornar mais autossuficiente e habilidoso em tarefas cotidianas.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# Principais insights de Como Pregar Um Botão - E Outras Coisas Úteis Que Sua Avó Sabia Fazer em formato de tabela

<b>Título</b>	<b>Como Pregar Um Botão - E Outras Coisas Úteis Que Sua Avó Sabia Fazer</b>
Autor	Erin Bried
Tema	Habilidades práticas e ensinamentos de vida transmitidos pelas avós
Estrutura	O livro é dividido em capítulos que abordam diferentes habilidades e ensinamentos
Habilidades abordadas	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pregar um botão</li><li>- Fazer conservas</li><li>- Consertar rachaduras</li><li>- Preparar refeições simples</li><li>- Técnicas de costura</li><li>- Jardinagem</li><li>- Manutenção básica da casa</li></ul>
Estilo	Informal, acessível e com toques de humor
Objetivo	Resgatar a sabedoria prática das avós e encorajar os leitores a aprender e fazer as coisas por conta própria
Público-alvo	Leitores interessados em desenvolver habilidades práticas e resgatar tradições familiares
Impacto	Incentivar a autossuficiência e a conexão com a sabedoria das

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

<b>Título</b>	<b>Como Pregar Um Botão - E Outras Coisas Úteis Que Sua Avó Sabia Fazer</b>
	gerações passadas

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# Como Pregar Um Botão - E Outras Coisas Úteis Que Sua Avó Sabia Fazer Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: Aprendendo as Habilidades Básicas de Vida Esquecidas
2. Capítulo 2: A Arte de Cozinhar Pratos Simples e Nutritivos
3. Capítulo 3: Dicas Práticas para Economizar Dinheiro em Casa
4. Capítulo 4: Técnicas de Costura que Todos Deveriam Conhecer
5. Capítulo 5: Jardinagem como Forma de Sustento e Conexão com a Terra
6. Capítulo 6: Como Cuidar de Si Mesmo com Terapias Naturais

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# 1. Capítulo 1: Aprendendo as Habilidades Básicas de Vida Esquecidas

O primeiro capítulo de "Como Preguar um Botão" nos convida a redescobrir habilidades básicas de vida que, ao longo das gerações, foram sendo gradualmente esquecidas. Erin Bried nos apresenta uma reflexão sobre a importância de dominar certas tarefas cotidianas que outrora eram ensinadas nossas avós e que agora parecem ter se perdido na agitação da vida moderna.

A autora inicia abordando o conceito de "habilidades esquecidas" e como a capacidade de fazer coisas simples pode aumentar nossa autoconfiança e independência. Em um mundo onde a conveniência das tecnologias modernas muitas vezes nos afasta das habilidades manuais e práticas, Bried defende que isso não apenas limita nossa capacidade de cuidar de nós mesmos, mas também nos desconecta de um conhecimento valioso que pode ter um impacto duradouro em nossas vidas.

Uma das habilidades fundamentais destacadas é a costura, que, segundo a autora, não serve apenas para consertar roupas rasgadas, mas também como uma forma de expressão criativa e uma maneira de cuidar de nossas posses. Bried compartilha algumas dicas práticas para iniciantes, como a importância de conhecer os tipos de pontos básicos e como manusear uma agulha e linha. Com um tom encorajador, ela nos lembra que até mesmo as falhas podem ser transformadas em belas oportunidades de aprendizado.



Além da costura, o capítulo também enfatiza a relevância de aprender a cozinhar, não apenas para se alimentar, mas para nutrir o corpo e criar laços com familiares e amigos. A autora sugere que saber preparar pratos simples pode ser uma forma de mostrar amor e cuidado. Aulas de culinária ou receitas passadas de geração em geração são exemplos práticos para reviver essas habilidades, e Bried apresenta a ideia de que a cozinha é um lugar onde a magia acontece por meio de ingredientes humildes e criatividade.

A autora também alerta sobre a importância da organização e da eficiência nas tarefas do dia a dia. Criar uma lista de tarefas e dividir tarefas maiores em etapas menores pode facilitar o aprendizado dessas habilidades. Ao abordar a gestão do tempo, Bried sugere que essa habilidade irá não apenas ajudá-lo a aprender sobre o cotidiano, mas também proporcionar um senso de realização ao completar tarefas.

Por fim, o capítulo encerra-se refletindo sobre como essas habilidades básicas não são apenas práticas, mas também conduzem a um maior entendimento sobre nossa própria história familiar. Bried encoraja o leitor a valorizar cada pequena tarefa como uma oportunidade de aprender e conectar-se mais profundamente consigo mesmo e com a herança que nos foi deixada. O primeiro capítulo, portanto, estabelece a base para a formação de um estilo de vida mais sustentável e gratificante, em que as habilidades



manuais são celebradas, e o conhecimento prático é um bem precioso a ser cultivado.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

## 2. Capítulo 2: A Arte de Cozinhar Pratos Simples e Nutritivos

No segundo capítulo de "COMO PREGAR UM BOTÃO - E OUTRAS COISAS ÚTEIS QUE SUA AVÓ SABIA FAZER", Erin Bried nos convida a redescobrir a arte de cozinhar pratos simples e nutritivos. Em um mundo cheio de conveniências rápidas e alimentos ultraprocessados, a autora destaca a relevância de saber preparar refeições que não apenas saciam, mas que também nutrem o corpo e a alma.

Bried começa enfatizando a importância de ingredientes frescos e de qualidade. Ela nos lembra de que, mesmo que as receitas possam variar, o segredo de uma boa refeição está na base: vegetais frescos, grãos integrais e proteínas saudáveis. A autora apresenta várias dicas sobre como escolher os melhores ingredientes no mercado, sugerindo que observar a sazonalidade dos produtos pode não apenas ajudar na economia, mas também garantir refeições com mais sabor e nutrientes.

A simplicidade é um conceito central neste capítulo. A autora nos reintroduz a clássicos da culinária que são acessíveis a todos, como sopas caseiras, saladas variadas e pratos à base de grãos. Ao explicar técnicas simples de preparação, como a correta maneira de cortar legumes ou a importância de temperar a comida durante o cozimento, Bried inspira confiança em cozinheiros iniciantes e reaviva a paixão de experientes pela cozinha.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Um dos aspectos mais encantadores deste capítulo é a inclusão de memórias pessoais e anedóticas sobre a avó da autora. Por meio de histórias que evocam a nostalgia dos momentos em família ao redor da mesa, somos lembrados do impacto emocional de cozinhar e compartilhar refeições. Esses relatos trazem uma sensação de conexão intergeracional, mostrando como as tradições culinárias podem ser mantidas e adaptadas, mesmo em tempos modernos.

Além disso, Bried proporciona uma seleção de receitas simples, cada uma acompanhada de dicas para personalização. Ela sugere alternativas para fazer substituições saudáveis e adequações conforme as preferências alimentares, mostrando que cozinhar não precisa ser um fardo, mas sim uma oportunidade de criatividade e autoexpressão.

A autora conclui o capítulo com a ideia de que cozinhar é uma habilidade fundamental que nos capacita a cuidar de nós mesmos e daqueles que amamos. Cozinhar em casa não só contribui para a saúde física, mas também para o bem-estar emocional, reforçando laços familiares e comunitários. Ao encorajar os leitores a experimentar e se aventurar na cozinha, Bried nos convida a reimaginar nosso relacionamento com a comida, transformando-a em uma fonte de alegria e nutrição.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

### 3. Capítulo 3: Dicas Práticas para Economizar Dinheiro em Casa

O cerne do Capítulo 3 de "Como Pregar um Botão - E Outras Coisas Úteis que Sua Avó Sabia Fazer" de Erin Bried é uma ode à sabedoria e engenhosidade que nossos avós utilizavam para manter suas casas e orçamentos equilibrados. Neste capítulo, Bried explora diversas dicas práticas que não apenas ajudam a economizar dinheiro, mas também promovem a consciência financeira e a sustentabilidade no dia a dia.

Uma das estratégias primordiais ressaltadas é a importância de uma lista de compras bem elaborada. A autora sugere que planejar as refeições da semana pode evitar compras impulsivas e desperdício de alimentos. Ao criar um cardápio e listar os ingredientes necessários, é possível fazer compras mais inteligentes e focadas, priorizando itens que realmente farão parte da alimentação familiar.

Bried também enfatiza o valor de aproveitamento integral dos alimentos. Por exemplo, a autora ensina como reaproveitar cascas de vegetais, talos e até mesmo sobras de refeições, transformando-os em novos pratos criativos. Essa abordagem não só reduz os gastos com alimentos, mas também minimiza a geração de lixo, promovendo um estilo de vida mais ecológico.

Outra dica prática é o uso de produtos de limpeza caseiros, como vinagre,



bicarbonato de sódio e limão, que são não apenas econômicos, mas também menos nocivos ao meio ambiente e à saúde. Erin fornece receitas simples para fazer produtos de limpeza eficazes, garantindo que a casa permaneça limpa sem a necessidade de gastar em produtos industrializados que muitas vezes possuem preços exorbitantes e ingredientes químicos potencialmente prejudiciais.

Além disso, o capítulo discute maneiras criativas de economizar em contas de utilidades, como energia e água. Dicas básicas, como desligar aparelhos eletrônicos quando não estão em uso, ajustar o termostato e aproveitar ao máximo a luz natural, são abordadas como medidas simples que podem levar a uma redução significativa nas contas mensais. Bried também sugere a prática da manutenção regular em casa, como verificar registros, encanamentos e equipamentos para evitar reparos mais caros no futuro.

Por fim, o capítulo encerra com a reflexão sobre o valor que as interações sociais e a troca de serviços podem trazer. Erin incentiva a formação de comunidades locais onde as pessoas podem compartilhar habilidades e recursos, seja através de trocas de serviços, como cuidar de crianças ou consertar bicicletas. Não apenas fortalece os laços comunitários, mas também é uma maneira inteligente de economizar e aprender com os outros.

Em resumo, o Capítulo 3 oferece uma rica coletânea de conselhos práticos e



acessíveis, promovendo uma vida financeira mais consciente e sustentável, resgatando tradições que podem ter sido esquecidas, mas que são essenciais para garantir a economia e o bem-estar familiar.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

## 4. Capítulo 4: Técnicas de Costura que Todos Deveriam Conhecer

No vasto universo das habilidades domésticas, a costura se destaca como uma arte vital que transcende gerações. O Capítulo 4 de "Como Pregar um Botão - E Outras Coisas Úteis que Sua Avó Sabia Fazer" nos introduz a técnicas de costura essenciais que todo mundo deveria dominar, não apenas por questões de praticidade, mas também pela satisfação que vem de criar e reparar com as próprias mãos.

Inicialmente, o capítulo apresenta as ferramentas básicas de costura, que são fundamentais para qualquer entusiasta da costura, desde o iniciante até o mais experiente. A agulha, o fio, a tesoura, e os alfinetes são itens indispensáveis e, quando utilizados corretamente, podem facilitar a execução de uma variedade de projetos - desde a simples reparação de roupas até a confecção de peças originais. Com orientações precisas, Erin Bried detalha como escolher os tipos adequados de agulhas e fios dependendo do tecido utilizado, enfatizando a importância de conhecer esses materiais para garantir resultados duradouros.

Em seguida, Erin mergulha nas técnicas básicas de costura, começando com o ponto reto, um dos pontos mais simples e ao mesmo tempo mais versáteis. Através de instruções claras e visuais, os leitores aprendem a executá-lo corretamente, além de entender as aplicações práticas desse ponto na criação



de costuras precisas e duráveis. Outros pontos importantes discutidos incluem o ponto ziguezague, essencial para evitar que as bordas do tecido desfiem, e o ponto chicote, ideal para finalizações em tecidos mais espessos.

Um dos destaques do capítulo é a seção dedicada à prática de pregar um botão, uma habilidade frequentemente esquecida, mas extremamente útil. Erin descreve o processo em detalhes, desde a escolha do botão correto até a posição adequada de colocação, ensinando que cada botão tem seu lugar e função. Com dicas para assegurar que o botão fique firme e resistente, o leitor é guiado passo a passo, proporcionando uma sensação de empoderamento ao aprender algo que muitos considerariam simples, mas que traz um impacto positivo no dia a dia.

Outro aspecto importante tratado neste capítulo é a reparação de vestuário. Erin incentiva os leitores a olharem para suas roupas de forma diferente, sugerindo que pequenos desafios, como um zipper que não funciona ou um rasgo em uma calça, não são o fim de um item. Ao contrário, esses são convites para a prática da costura. Com um guia prático sobre como lidar com cada um desses problemas, o leitor ganha confiança para enfrentar desafios de costura que surgem no cotidiano.

As técnicas de costura apresentadas por Erin Bried não apenas fortalecem a habilidade manual, mas também incentivam uma mentalidade de

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

sustentabilidade e autocuidado. Ao aprender a reparar e modificar suas próprias roupas, as pessoas não apenas economizam dinheiro, mas também contribuem para um estilo de vida mais consciente e menos descartável. O capítulo culmina com a noção de que cada ponto dado na costura é um ato de carinho e investimento em si mesmo, resgatando saberes que, como muitos ensinamentos da avó, são atemporais e sempre relevantes.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

## 5. Capítulo 5: Jardinagem como Forma de Sustento e Conexão com a Terra

A jardinagem é mais do que uma simples atividade de plantar e colher; é uma prática ancestral que nos liga profundamente à terra e nos ensina sobre a paciência e a dedicação. No quinto capítulo de "Como Pregiar Um Botão", Erin Bried busca ressaltar a importância da jardinagem como forma não apenas de sustento, mas também de cultivo de uma relação íntima com a natureza.

Bried inicia o capítulo descrevendo a jardinagem como uma habilidade básica que, embora possa parecer simples, carrega uma riqueza de ensinamentos e conhecimentos práticos. A autora compartilha histórias inspiradoras de avós que, em épocas difíceis, era na sua pequena horta que encontravam soluções para alimentar suas famílias com saúde e economia. Com afirmações contundentes, ela explica que a jardinagem pode ser uma fonte de alimento fresco, saboroso e gratuito, permitindo que as pessoas se tornem mais autossuficientes e conscientes do que consomem.

No detalhe da jardinagem, Bried discute as várias etapas do processo: desde a escolha do local ideal, passando pela preparação do solo e a escolha das sementes, até a colheita. Ao longo do texto, ela enfatiza a importância do solo saudável e a prática do cultivo orgânico, oferecendo dicas valiosas sobre como evitar pesticidas e fertilizantes químicos. Essa abordagem



consciente não só produz alimentos mais saudáveis, mas também protege o nosso planeta, mostrando que cada escolha tem um impacto significativo.

Além do aspecto físico, o autor ressalta o impacto emocional e psicológico que a jardinagem proporciona. A autora menciona pesquisas que indicam que passar tempo em práticas de jardinagem reduz o estresse e melhora o bem-estar mental. O ato de cuidar de plantas traz uma sensação de propósito e realização, alimentando a conexão espiritual que todos nós temos com a terra. Bried proporciona reflexões sobre o significado de cultivar um jardim e o simbolismo por trás das ações quotidianas de plantar, regar e colher, tornando essa prática uma meditação ativa.

Neste capítulo, o valor intergeracional do conhecimento também é explorado. Erin Bried pede aos leitores que se lembrem de suas próprias avós, que podem ter ensinado suas habilidades de jardinagem. As tradições familiares se tornam um patrimônio a ser aproveitado e transmitido, com dicas sobre como compactuar essas experiências em família, criando novos laços enquanto ensinam as crianças a cultivar e respeitar a natureza.

Por fim, Bried desafia seus leitores a considerarem como podem integrar a jardinagem em suas vidas, até mesmo em espaços pequenos, como varandas e janelas. Ela sugere a implementação de pequenas hortas caseiras, destacando que mesmo algumas ervas e vegetais podem fazer uma grande



diferença culinária e ambiental. O capítulo termina com um convite para que todos experimentem colocar as mãos na terra, se reconectem com o alimento que consomem e reconheçam a beleza e a abundância que a terra pode proporcionar.

Em "Jardinagem como Forma de Sustento e Conexão com a Terra", Erin Bried não apenas nos ensina como cultivar, mas também como cultivar um novo olhar para o mundo ao nosso redor, mostrando que, com um pouco de paciência e amor, podemos criar nossos próprios pequenos paraísos vegetais.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

## 6. Capítulo 6: Como Cuidar de Si Mesmo com Terapias Naturais

Neste capítulo, Erin Bried nos apresenta um guia prático e acessível sobre como cuidar de si mesmo utilizando terapias naturais, um conhecimento que muitas avós possuem e que, muitas vezes, é esquecido nas modernas rotinas de vida. Através de uma abordagem simples e direta, Bried mostra que a sabedoria ancestral pode ser aplicada na busca por bem-estar e saúde em tempos de agitação e estresse.

O primeiro elemento abordado é a importância de prestar atenção aos sinais do corpo. Em uma sociedade que valoriza a rapidez e a eficiência, muitas vezes negligenciamos nossos próprios limites. Erin nos lembra que a escuta atenta ao nosso corpo é fundamental para a saúde. Técnicas como a meditação e a respiração consciente são destacados como ferramentas de autocuidado que podem ajudar a reconectar mente e corpo, oferecendo um espaço para que possamos refletir sobre nossas necessidades emocionais e físicas.

A terapia com ervas é outro ponto central do capítulo. Bried explora a utilização de plantas medicinais que podem ser facilmente encontradas em jardins ou mercados locais. Com instruções sobre como preparar infusões calmantes com ervas como camomila e lavanda, ela nos ensina a extrair os benefícios dessas plantas, proporcionando alívio para insônia, ansiedade e

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

até problemas digestivos. Essas práticas simples não só cuidam do corpo, mas também conectam-nos com a natureza e com os saberes que passaram de geração em geração.

Além de ervas, o capítulo ressalta o poder dos óleos essenciais. Erin detalha como usar esses óleos para aromaterapia, explicando as propriedades de diferentes essências — como o óleo de hortelã-pimenta para energizar ou o óleo de eucalipto para descongestionar — e como integrá-los em nossa rotina diária, seja por meio de inalação, difusores ou banhos relaxantes. A autora enfatiza a importância de optar por produtos naturais e de alta qualidade, pois isso maximiza os efeitos benéficos e minimiza riscos à saúde.

A alimentação também é uma parte importante do autocuidado natural, e Bried sugere uma abordagem holística, promovendo o consumo de alimentos integrais e orgânicos. Ela sugere que as refeições sejam preparadas em casa, utilizando ingredientes frescos, lembrando que o ato de cozinhar não só nutre o corpo, mas também a alma. Aqui, ela conecta a ideia de que as comidas que escolhemos transformar em refeições podem ser uma forma de terapia, pois expressam amor e cuidado próprio.

Por fim, o capítulo reforça a necessidade de cuidados que envolvam mente, corpo e espírito. Erin sugere práticas que incluem exercícios de movimento

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

consciente, como yoga ou caminhadas na natureza, que não apenas promovem a saúde física, mas também facilitam a clareza mental e a paz interior. Com todas essas sinergias entre práticas naturais, Erin Bried nos inspira a voltar às raízes, a cultivar o autocuidado e a redescobrir o poder que temos de cuidar de nossa própria saúde de forma simples e natural.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

# 5 citações chave de Como Pregar Um Botão - E Outras Coisas Úteis Que Sua Avó Sabia Fazer

1. "A habilidade de consertar coisas e fazer coisas à mão é uma forma de se empoderar e se tornar autossuficiente."
2. "Não se trata apenas de saber como fazer, mas de valorizar o processo e o conhecimento que vem com a prática."
3. "As lições mais valiosas da vida muitas vezes vêm das experiências simples, como cozinhar, costurar ou cuidar do lar."
4. "O que aprendemos com nossas avós é uma herança que não deve ser esquecida, mas cultivada e passada adiante."
5. "Cada pequeno passo em direção à autossuficiência é uma grande conquista para nossa autoestima e a forma como vemos o mundo."





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