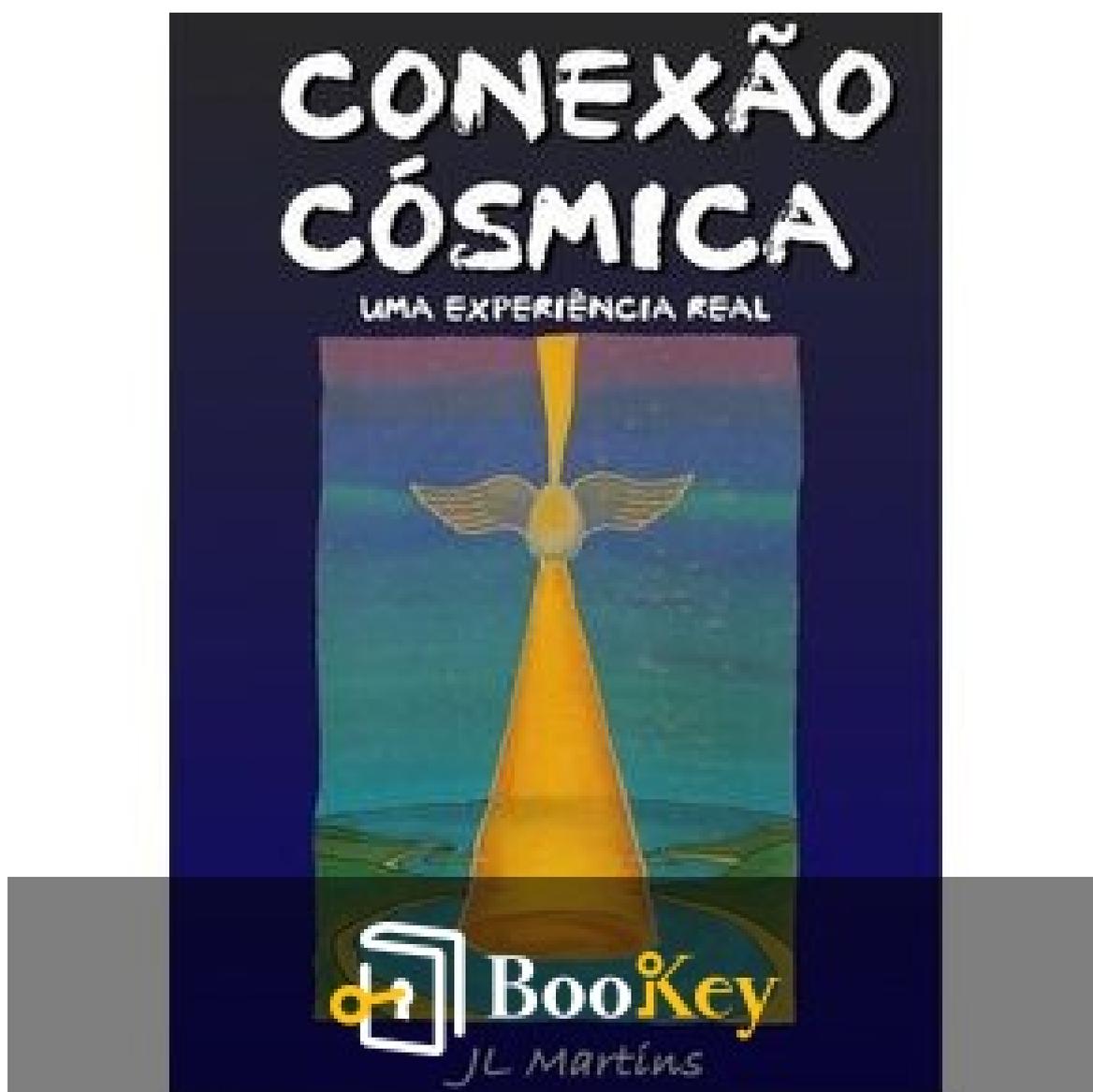


# Conexão Cósmica PDF

J L MARTINS



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# Sobre o livro

A Jornada da Interiorização e o Contato Extraterrestre

Decidi, por conta própria, iniciar um processo de interiorização, livre de amarras de filosofias, crenças ou religiões específicas. Era uma expressão natural de um movimento mais amplo, conhecido como "new age".

Foi durante essa busca espiritual que um livro, quase como por mágica, entrou em minha vida. Com isso, comecei a dedicar alguns minutos do meu dia para a prática de canalização escrita com o meu "Eu superior". A cada sessão, as mensagens que recebia tornavam-se mais profundas e inspiradoras.

No entanto, com o tempo, uma dúvida surgiu em minha mente: meu "Eu superior" parecia tão elevado e distante que eu me sentia insignificante, um mero "eu inferior". Foi então que algo surpreendente aconteceu: uma verdadeira revelação.

Neste livro, compartilho minha trajetória de preparação, como me aproximei e finalmente entrei em contato com seres de outras dimensões.

A verdade é que eles estão se aproximando, e nós já estamos em plena preparação para essa nova era.

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

# Conexão Cósmica Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# Quem deve ler este livro **Conexão Cósmica**

O livro "CONEXÃO CÓSMICA" de J.L. Martins é essencial para leitores que buscam uma nova compreensão das interações entre o ser humano e o universo. É voltado para aqueles interessados em espiritualidade, ciências esotéricas e desenvolvimento pessoal, pois propõe uma reflexão profunda sobre como nossas vidas podem estar interligadas a forças maiores. Além disso, é indicado para quem está aberto a novas ideias e teorias que desafiam a visão convencional da realidade, sendo uma leitura estimulante para os curiosos e os que desejam expandir sua consciência.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# Principais insights de Conexão Cósmica em formato de tabela

Título	Conexão Cósmica
Autor	J L Martins
Gênero	Ficção científica / Aventura
Tema principal	Exploração do universo e a busca por conexão entre os seres humanos e o cosmos.
Personagens principais	Protagonista: [Nome do protagonista]; Outros personagens: [Descrever brevemente personagens importantes]
Sinopse	O livro narra a jornada de um protagonista que, em busca de respostas sobre sua existência e a natureza do universo, embarca em uma aventura que o leva a lugares desconhecidos e a se deparar com civilizações alienígenas e conceitos filosóficos profundos.
Conflitos	Conflitos internos do protagonista, questões sobre identidade e o papel da humanidade no cosmos; Conflitos externos com entidades ou culturas alienígenas.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# Conexão Cósmica Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: A Jornada Inicial em Busca da Consciência Universal
2. Capítulo 2: O Significado das Frequências Energéticas e Seu Impacto em Nossas Vidas
3. Capítulo 3: Explorando os Vários Níveis da Realidade e da Percepção Humana
4. Capítulo 4: Práticas de Meditação para Aumentar a Conexão Cósmica Interior
5. Capítulo 5: A Interligação entre Ciência, Espiritualidade e as Forças Universais
6. Capítulo 6: O Caminho para a Transformação Pessoal e Coletiva na Era Atual

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# 1. Capítulo 1: A Jornada Inicial em Busca da Consciência Universal

O primeiro capítulo de "CONEXÃO CÓSMICA" nos leva a uma exploração profunda das origens da busca pela consciência universal, começando com a reflexão sobre o que realmente significa estar consciente e conectado com o cosmos. J L Martins nos convida a reavaliar a maneira como percebemos nossa posição no vasto universo e como essa percepção molda nossa experiência de vida.

A jornada inicial se inicia com uma narrativa envolvente sobre a curiosidade inata do ser humano—um desejo aclamado de entender não apenas o próprio eu, mas também as forças que permeiam o universo. O autor acena para as antigas culturas que, há milênios, já buscavam respostas para perguntas existenciais através de seus mitos e tradições. Desde a filosofia grega até os ensinamentos orientais, há uma constante que é a busca pelo autoconhecimento e pela compreensão das conexões que nos ligam a tudo ao nosso redor.

Martins também aborda o impacto da modernidade e do estilo de vida contemporâneo na consciência coletiva. A individualidade promovida pela sociedade de consumo faz com que muitos se sintam desconectados do mundo e de si mesmos. Contudo, ele nos lembra que, por trás dessa superficialidade, existe um potencial latente para a expansão da consciência,

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

que aguarda para ser despertado.

O capítulo é pontuado por reflexões sobre experiências pessoais e coletivas. Através de relatos tocantes, somos convidados a considerar momentos de revelação que muitos experimentam ao longo da vida—sejam eles súbitos flashes de percepção ou longas jornadas de autodescoberta. O autor enfatiza a importância da vulnerabilidade e da abertura ao desconhecido, passos fundamentais na busca pela consciência universal.

Uma parte essencial do capítulo é dedicada à prática da observação e da meditação, apresentando-as como ferramentas eficazes para acalmar a mente e abrir portas para novas dimensões de experiência. Martins acredita que a verdadeira jornada para longe da superficialidade começa com a escuta interior. Ao silenciar as vozes externas, somos capazes de ouvir nossos próprios pensamentos e sentimentos, um passo crucial para a compreensão mais ampla da realidade ao nosso redor.

Por fim, o autor nos deixa com questionamentos provocativos sobre o que significa realmente estar conectado—não apenas com o outro, mas com cada átomo do universo. Qual é o nosso papel nesse imenso quadro cósmico? Como podemos contribuir para o bem maior a partir de nossa própria evolução interior? Essas perguntas instigantes e profundas estabelecem as bases para as futuras explorações que nos aguardam nos próximos capítulos.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

Assim, o primeiro capítulo de "CONEXÃO CÓSMICA" se revela não apenas como uma introdução ao tema central do livro, mas como um chamado à ação. Uma convocação para que cada leitor inicie a sua própria jornada em busca de uma consciência mais elevada, repleta de interconexões e significado.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

## 2. Capítulo 2: O Significado das Frequências Energéticas e Seu Impacto em Nossas Vidas

No segundo capítulo de "CONEXÃO CÓSMICA", J.L. Martins mergulha na fascinante temática das frequências energéticas, esmiuçando o impacto que essas vibrações têm em nossas vidas diárias. As frequências energéticas são manifestações das ondas de energia que permeiam o universo, influenciando tudo ao nosso redor, desde as interações sutis entre os seres humanos até os fenômenos naturais que moldam o nosso mundo.

Martins inicia o capítulo explicando que tudo no cosmos é energia, e cada forma de vida, cada pensamento e cada emoção estão imersos em um campo vibracional específico. Esse conceito se baseia em princípios científicos, como a física quântica, que sugere que a matéria não é fixa, mas sim um conjunto de partículas em constante movimento e vibração. Ao entendermos que somos parte desse grande emaranhado energético, começamos a perceber como nossas próprias frequências podem afetar a realidade ao nosso redor.

O autor discorre sobre como as emoções, ao serem âncoras de nossas experiências, emitem frequências que podem ser positivas ou negativas. Quando nos conectamos com emoções elevadas, como amor, gratidão e alegria, elevamos nossa frequência energética, o que nos torna mais receptivos a experiências igualmente positivas. Por outro lado, sentimentos

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

como medo, raiva e tristeza podem gerar um campo de baixa vibração, dificultando nosso progresso pessoal e espiritual. Essa dinâmica não só afeta o nosso bem-estar individual, mas também ressoa em nossas relações interpessoais e no ambiente social em que estamos inseridos.

Martins traz à tona a importância da autoconhecimento na identificação e ajuste de nossas frequências energéticas. Ele propõe que, a partir de práticas como a meditação e a atenção plena, podemos pesar nossas emoções e pensamentos, promovendo uma reprogramação interna que visa a expansão da consciência e a transformação individual. Esta jornada de transformação implica, também, na habilidade de discernir as influências energéticas externas recebidas de outras pessoas e ambientes, propondo um exercício contínuo de filtragem energética.

Além disso, o autor explora conceitos como a ressonância e a sincronicidade, os quais revelam a interconexão entre todos os seres no cosmos. Quando duas ou mais frequências energéticas se alinham, criam um espaço de harmonia e cooperação que pode levar a uma manifestação coletiva de intenções e desejos. Essa sinergia energética é vista em movimentos sociais, grupos espirituais e qualquer coletividade que busca um propósito mais elevado.

Em conclusão, o capítulo 2 reforça que entender o significado das



frequências energéticas é fundamental não apenas para o nosso crescimento pessoal, mas também para a construção de um mundo mais harmonioso e consciente. Ao elevarmos nossas próprias frequências, contribuimos para um ecossistema vibracional mais positivo, impactando não apenas nossas vidas, mas também as de todos ao nosso redor.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

### 3. Capítulo 3: Explorando os Vários Níveis da Realidade e da Percepção Humana

No terceiro capítulo de "Conexão Cósmica", J L Martins nos leva a uma profunda exploração dos diversos níveis da realidade, desafiando a nossa percepção comum e abrindo portas para uma compreensão mais ampla do mundo que nos cerca. O autor propõe que a realidade não é uma entidade única e estática, mas sim um complexo mosaico de camadas que interagem e se influenciam mutuamente.

Martins inicia o capítulo discutindo a ideia de que a percepção humana é limitada por nossos sentidos e pela forma como construímos a nossa compreensão do que consideramos real. Ele utiliza analogias com a física quântica, sugerindo que, assim como as partículas subatômicas podem existir em múltiplos estados ao mesmo tempo, a nossa percepção do mundo também é multifacetada e sujeita a interferências externas e internas. A partir dessa perspectiva, o autor convida os leitores a questionar a natureza da realidade e a investigar as diferentes dimensões da existência.

Um dos pontos-chave abordados é a relação entre as emoções e as frequências vibracionais que permeiam a nossa experiência. Martins argumenta que nossos estados emocionais afetam não apenas como percebemos o mundo, mas também as realidades que podemos acessar. Ele sugere que, ao elevarmos nossas vibrações emocionais, podemos nos



sintonizar com realidades mais elevadas, onde a criatividade, a intuição e a conexão com o cosmos se tornam mais evidentes.

O capítulo também examina a importância da consciência de grupo, enfatizando que as percepções e realidades coletivas podem moldar a experiência individual. Martins discute como as crenças compartilhadas influenciam a realidade social e cultural, criando um efeito dominó que pode ser tanto positivo quanto negativo. As narrativas que construímos como sociedade podem, de fato, limitar nossa capacidade de perceber outras realidades; portanto, ele nos encoraja a expandir nossas mentes e a abraçar novas narrativas que promovam a harmonia e a interconexão.

À medida que o capítulo avança, o autor apresenta a ideia de realidades paralelas e dimensões ocultas, fazendo intercâmbio entre teorias esotéricas e novas descobertas da ciência. Ele narra experiências históricas e contemporâneas de indivíduos que dizem ter acessado esses estados alterados de consciência, revelando vislumbres de realidades além do que a maioria das pessoas considera como possível. As meditações de diversos costumes e tradições são citados, mostrando como cada um tem sua própria maneira de acessar essas realidades expandidas.

Martins também discute o papel dos sonhos e da multidimensionalidade da experiência humana, revelando como os sonhos podem servir como uma



ponte para outras realidades. Ele sugere que a nossa consciência, quando conectada a essas dimensões, poderá receber insights e orientações que apenas o estado de vigília não pode proporcionar.

O autor conclui o capítulo com uma reflexão sobre a expansão da percepção e a busca de uma compreensão mais profunda da natureza da realidade. Ele enfatiza que a verdadeira conexão cósmica começa com o reconhecimento de que a realidade é um fenômeno dinâmico e multidimensional, onde cada um de nós é um criador ativo. Ao cultivarmos uma consciência aberta e flexível, somos capazes de embarcar em uma jornada de descobertas, não apenas sobre nós mesmos, mas sobre a vasta tapeçaria do cosmos que nos rodeia.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

## 4. Capítulo 4: Práticas de Meditação para Aumentar a Conexão Cósmica Interior

Para intensificar a conexão cósmica interior, a meditação emerge como uma ferramenta poderosa, especialmente no mundo acelerado e repleto de distrações em que vivemos. Este capítulo se aprofunda em práticas meditativas específicas que não apenas atraem a quietude mental, mas também ampliam nossa percepção do cosmos e nosso lugar nele.

Primeiramente, a meditação da respiração é uma prática fundamental e acessível. Ao focar na respiração, somos capazes de ancorar nossa mente no presente. Encorajamos o leitor a encontrar um local tranquilo, sentar-se confortavelmente e, ao inspirar profundamente, imaginar que está absorvendo a energia do universo. Ao expirar, visualize a liberação de tensões e preocupações. Esta prática simples cria um elo entre o corpo e o cosmos, permitindo que a pessoa sinta as vibrações universais fluir através de si.

Uma prática mais avançada é a meditação guiada por frequências sonoras. Sons binaurais, por exemplo, são utilizados para induzir estados alterados de consciência. O autor sugere ouvir gravações que contenham essas frequências enquanto você se despede do mundo externo. Ao incorporar sons da natureza ou mantras específicos, o praticante pode se sintonizar com vibrações mais sutis, sentindo um alinhamento maior com as energias



cósmicas.

Outra abordagem discutida é a meditação de visualização. Aqui, a intenção é criar imagens mentais de conexão com o universo, como visualizar-se flutuando em um espaço infinito, cercado por estrelas. Ao fazer isso, sugere-se que se estabeleça um diálogo interno com essas forças cósmicas, sentindo sua presença e ouvindo "sussurros" de sabedoria. Essa prática não apenas promove a conexão, mas também uma sensação de paz e pertencimento.

A meditação do coração também é um foco deste capítulo. Em vez de se ancorar na mente, esse exercício envolve a ativação do centro emocional. Colocar a mão sobre o coração e se concentrar nas batidas enquanto se evoca sentimentos de amor e gratidão cria um campo vibracional poderoso. Essa prática é fundamental para expandir nossa conexão interior e para nos unirmos a outros seres na tapeçaria cósmica da existência. A expansão do amor e da compaixão ajuda a elevar nossa frequência energética, alinhando-nos com o cosmos.

Para aqueles que desejam incorporar movimento às suas práticas, o autor introduz a meditação em movimento, como o tai chi ou o chi kung. Essas formas de meditação ajudam a unir o corpo e a mente com a energia universal através do movimento consciente e fluido. Ambos os métodos

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

incentivam a atenção plena, promovendo uma sensação de harmonia com o fluxo do universo e encorajando a conexão com as energias que nos rodeiam.

Por fim, o capítulo conclui com a sugestão de manter um diário de meditação. Nessa prática, o leitor é convidado a registrar suas experiências, sentimentos e insights adquiridos ao longo do tempo. Este diário não só serve como uma ferramenta de reflexão, mas também como um meio de acompanhar o crescimento da conexão cósmica ao longo de sua jornada.

Essas práticas meditativas oferecem uma variedade de caminhos para a exploração e a expansão da conexão cósmica interior. Ao dedicar tempo e intenção a essas técnicas, é possível experienciar um profundo sentido de unidade com o universo e com todos os seres que habitam este vasto cosmos.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

## 5. Capítulo 5: A Interligação entre Ciência, Espiritualidade e as Forças Universais

No Capítulo 5 de "Conexão Cósmica", J L Martins apresenta uma reflexão provocativa e profunda sobre a interdependência entre ciência, espiritualidade e as forças universais que moldam nossa existência. Ao longo das páginas, o autor explora como esses três elementos, frequentemente vistos como distintos ou até mesmo opostos, na verdade se entrelaçam de maneira intrínseca e complementar.

Martins inicia o capítulo discutindo a evolução do pensamento científico e a maneira como, nas últimas décadas, temos testemunhado uma abertura por parte da comunidade científica para aspectos que antes eram relegados ao campo da espiritualidade. Ele cita exemplos de pesquisadores que investigam fenômenos como a consciência, a intuição e a meditação, revelando como esses temas estão ganhando espaço em estudos respeitados. A física quântica, em particular, é destacada como um campo que desafia as limitações da realidade clássica e nos permite considerar a influência da observação e da intenção sobre a matéria.

A seguir, o autor aborda a espiritualidade, definindo-a não como uma religião dogmática, mas como uma busca genuína pela conexão com algo maior. Martins ressalta que a espiritualidade nos convida a refletir sobre nossas emoções, valores e a nossa relação com o cosmos. Aqui, ele tece uma



ponte entre os ensinamentos de várias tradições espirituais e as descobertas contemporâneas da ciência, sugerindo que ambas podem funcionar como ferramentas complementares para a compreensão do que significa ser humano.

Martins não se esquivava de discutir as forças universais, que ele descreve como energias invisíveis que permeiam e conectam tudo na criação. Ele sugere que essas forças estão em constante fluxo e que a ciência, ao estudar fenômenos naturais, muitas vezes toca o que poderia ser chamado de energia espiritual. Dessa forma, o capítulo propõe que a medição da energia, por exemplo, em práticas como a meditação ou o uso de cristais, tem uma base científica subjacente que só agora começamos a explorar em maior profundidade.

A interligação entre ciência e espiritualidade é ilustrada através de histórias de cientistas que, em sua busca por verdades universais, encontraram um senso de maravilha que transcende a matéria. Essas narrativas servem para demonstrar que a curiosidade científica pode ser alimentada pela riqueza da experiência espiritual, promovendo um ciclo de autoexploração e descobrimento que é igualmente essencial para a saúde mental e emocional da humanidade.

No epílogo do capítulo, J L Martins apresenta uma visão esperançosa do



futuro, sugerindo que, à medida que nos aproximamos de um entendimento mais integrado de ciência e espiritualidade, poderemos cultivar uma nova consciência coletiva. Essa nova perspectiva não só transformará a maneira como vemos a nós mesmos, como também nos permitirá interagir de forma mais harmônica com as forças universais. Ao final, o autor convida o leitor a considerar como sua própria jornada pessoal pode se integrar a essa interconexão, encorajando uma investigação contínua e a busca por uma vida mais rica e conectada.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

## 6. Capítulo 6: O Caminho para a Transformação Pessoal e Coletiva na Era Atual

No cenário atual, caracterizado por turbulências sociais, ambientais e psicológicas, a transformação pessoal e coletiva se tornou uma necessidade premente. Neste capítulo, J L Martins nos convida a refletir sobre como cada indivíduo pode desempenhar um papel fundamental na construção de um futuro mais sustentável e harmonioso, alinhando-se às energias cósmicas que permeiam o universo.

A transformação começa com a autoconsciência. É crucial que cada um de nós olhe para dentro de si e identifique suas crenças, padrões de comportamento e emoções que não servem mais ao nosso propósito maior. A prática da meditação, como abordado em capítulos anteriores, é um dos caminhos mais eficazes para essa jornada interna. Ao nos conectarmos com a nossa essência, conseguimos não apenas descobrir quem realmente somos, mas também começam a emergir verdades universais que nos conectam aos outros e ao cosmos. Essa conexão não deve ser subestimada, pois ela é a chave para a transformação coletiva.

Uma vez que entendemos nossa posição dentro dessa vasta teia de existências, começamos a questionar nosso papel na sociedade. As interações humanas são fundamentais para essa transformação. As energias que emitimos afetam não apenas a nossa realidade, mas também o coletivo.



Quando cultivamos emoções positivas, como amor, empatia e compaixão, aquelas energias se irradiam, influenciando os outros ao nosso redor. Martins ressalta que esse efeito cascata é poderoso; pequenos atos de bondade podem se multiplicar e transformar comunidades inteiras.

O autor também discute a importância de se envolver em causas maiores que nós mesmos. Atividades como voluntariado, participação em grupos comunitários ou mesmo pequenos gestos de solidariedade são fundamentais. Essas ações não só contribuem para a mudança social, mas também nutrem nossa alma, criando um ciclo de energia positiva que se reinveste em nossa transformação pessoal.

Além disso, Martins enfatiza a relevância da conexão entre ciência e espiritualidade. Para a verdadeira transformação ocorrer, é essencial que integremos os avanços científicos ao nosso entendimento espiritual. Esta fusão nos permite abordar problemas complexos com uma nova perspectiva, construindo soluções que são holísticas e que respeitam o equilíbrio universal. Afinal, a ciência nos ensina sobre as leis que regem o universo, enquanto a espiritualidade nos ajuda a entender nossa conexão com tudo o que existe.

Em essência, o caminho para a transformação pessoal e coletiva demanda coragem e compromisso. Cada passo dado rumo ao autoconhecimento e à

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

conscientização das interconexões existem entre todos nós representa um passo em direção a um mundo mais iluminado. A era atual exige que nos tornemos agentes de mudança, utilizando nosso poder pessoal para impactar positivamente nosso entorno. J L Martins nos inspira a acreditar que, juntos, podemos harmonizar a humanidade com as energias cósmicas que nos cercam, criando uma nova realidade fundamentada na empatia, respeito e amor.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

## 5 citações chave de Conexão Cósmica

1. "A verdadeira conexão cósmica transcende o espaço e o tempo, unindo todos os seres em uma mesma frequência universal."
2. "A evolução espiritual começa quando nos abrimos para as infinitas possibilidades do cosmos e nos tornamos receptivos ao amor e à luz."
3. "Os antigos sabiam que a harmonia do universo se reflete em nossa própria essência; devemos buscar essa sintonia interna para nos tornarmos agentes de mudança."
4. "Cada pensamento e cada ação emitem vibrações que influenciam não apenas nosso destino, mas também a teia interconectada do cosmos."
5. "A batalha mais importante que enfrentamos não é externa, mas interna; a verdadeira transformação se dá quando despertamos para a grandeza que existe dentro de nós."





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