

Guia Do Casamento PDF

DANIELLE NORDI



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Sobre o livro

Sobre o Autor e o Guia

Danielle Nordi, com sua vivência tanto nas alegrias quanto nos desafios da organização de festas e na escolha do espaço ideal para novas etapas da vida, elaborou um recurso valioso para os futuros noivos. Em seu "Guia do Casamento", a autora oferece uma abordagem prática e inspiradora para ajudar os casais a se organizarem de forma eficiente, levando o guia a qualquer lugar. Essa obra se propõe a ser um companheiro essencial, permitindo que os noivos façam escolhas mais informadas e desfrutem ao máximo da experiência de estarem juntos.

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 Pessoal

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

Guia Do Casamento Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Quem deve ler este livro Guia Do Casamento

O livro "GUIA DO CASAMENTO" de Danielle Nordi é ideal para casais que desejam aprofundar seu entendimento sobre a vida a dois, oferecendo dicas práticas e reflexões sobre o relacionamento. Além de noivos em busca de orientações para construir uma base sólida, ele também é valioso para aqueles que já estão casados e buscam renovar a conexão ou resolver desafios enfrentados na convivência diária. Também é recomendado para profissionais de áreas relacionadas, como psicólogos e terapeutas, que desejam enriquecer suas abordagens no aconselhamento sobre relacionamentos.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Principais insights de Guia Do Casamento em formato de tabela

Capítulo	Tema	Resumo
1	A importância do casamento	Explora a relevância do casamento na vida do casal, destacando o compromisso e a parceria.
2	Comunicação	Enfatiza a necessidade de comunicação aberta e honesta como base para um relacionamento saudável.
3	Resolução de conflitos	Apresenta estratégias para resolver desavenças de forma construtiva, evitando a escalada de conflitos.
4	Expectativas e responsabilidades	Discute como alinhar expectativas e dividir responsabilidades entre os parceiros.
5	Intimidade e afeto	Analisa a importância da intimidade emocional e física na manutenção do vínculo do casal.
6	Família e amigos	Reflete sobre como as relações externas impactam o casamento e como gerenciar essas interações.
7	Planejando o futuro	Oferece conselhos sobre como estabelecer objetivos comuns e planejar a vida a dois.
8	O papel das diferenças	Reconhece que diferenças de personalidade e interesses podem enriquecer o relacionamento.



Capítulo	Tema	Resumo
9	Manutenção do romance	Sugere maneiras de manter a paixão e o romance ao longo dos anos.
10	Crescimento juntos	Encoraja o crescimento pessoal e conjunto como forma de fortalecer a relação.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Guia Do Casamento Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: Introdução ao Casamento: Expectativas e Realidades
2. Capítulo 2: A Importância da Comunicação No Relacionamento
3. Capítulo 3: Lidando com Conflitos e Crises em Parceria
4. Capítulo 4: Construindo a Intimidade e Conexão Emocional
5. Capítulo 5: Planejamento e Preparação Para o Grande Dia
6. Capítulo 6: Sustentando o Amor e a Companheirismo ao Longo do Tempo

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

1. Capítulo 1: Introdução ao Casamento: Expectativas e Realidades

O casamento é frequentemente idealizado como o culminar de um romance, uma instituição sagrada que promete amor eterno e felicidade sem fim.

Contudo, ao entrar nesse compromisso, muitos se deparam com uma discrepância significativa entre suas expectativas e a realidade que se apresenta. Este primeiro capítulo tem como intuito explorar essas expectativas e as complexas nuances da vida a dois, fornecendo uma visão clara e realista do que significa se casar.

As expectativas em relação ao casamento são moldadas por diversas influências, incluindo a cultura, a educação familiar, as representações da mídia e as experiências pessoais acumuladas ao longo da vida. Muitas pessoas sonham com um casamento ideal, repleto de momentos românticos, entendimento mútuo e apoio incondicional. Contudo, na prática, o casamento exige um esforço contínuo e uma disposição para enfrentar desafios que não são frequentemente discutidos nos contos de fadas.

Uma das expectativas mais comuns diz respeito à comunicação. Acredita-se que, uma vez casados, os parceiros automaticamente se entenderão e saberão o que o outro deseja ou precisa. No entanto, a realidade é que a comunicação precisa ser cultivada e apreciada ao longo do relacionamento. As conversas profundas e abertas são essenciais para construir uma conexão real, e não



apenas uma interpretação superficial dos desejos e necessidades alheias. Essa dinâmica exige tempo, prática e, muitas vezes, paciência e compreensão mútua.

Além de comunicação, outras áreas onde as expectativas frequentemente se encontram com a realidade são na vida sexual, nas finanças e na criação dos filhos. A vida sexual de um casal pode passar por transições significativas após o casamento, variando de apimentada e intensa para momentos de menos intimidade, o que pode gerar frustração e insegurança. As finanças e a administração do lar, por sua vez, são fontes comuns de conflitos. Casais que não alinham suas expectativas em relação aos gastos, investimentos e divisão de responsabilidades correm o risco de criar um ambiente de tensão e descontentamento.

Por fim, é fundamental reconhecer que o casamento é uma jornada que apresenta altos e baixos. Compreender que assim como existem momentos de alegria intensa, também existirão períodos de desafios e desilusões pode preparar os casais para lidar melhor com essas situações. A capacidade de adaptar-se às mudanças e de renegociar expectativas ao longo do caminho é um indicador de quão saudável e duradouro será o relacionamento.

Neste capítulo, por meio de relatos, reflexões e orientações práticas, buscamos abrir um diálogo sobre as reais expectativas que envolvem o



casamento e encorajar os parceiros a abraçar a autenticidade de sua união. O casamento, assim como qualquer grande empreendimento, é repleto de incertezas e oportunidades de crescimento. Ao aceitar que a união envolve tanto alegrias quanto desafios, os casais poderão construir uma base mais sólida e realista para o futuro que desejam compartilhar.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

2. Capítulo 2: A Importância da Comunicação No Relacionamento

A comunicação é a base fundamental de um relacionamento saudável e duradouro. No contexto do casamento, onde duas pessoas compartilham suas vidas, sonhos e desafios, a forma como se comunicam pode fazer toda a diferença entre um relacionamento harmonioso e um cheio de atritos e mal-entendidos. Este capítulo explora a importância da comunicação clara e efetiva, destacando suas várias dimensões e os benefícios que traz para o casal.

Primeiramente, é essencial entender que a comunicação não se resume apenas a palavras. Ela inclui a linguagem corporal, o tom de voz, as expressões faciais e até mesmo o silêncio. Um olhar, um gesto ou um suspiro podem transmitir mais do que uma frase elaborada. Reconhecer e interpretar essas nuances é crucial para evitar interpretações errôneas que podem levar a conflitos desnecessários.

Um dos pilares da comunicação no relacionamento é a escuta ativa. Um parceiro que ouve atentamente e se esforça para compreender a perspectiva do outro cria um espaço seguro para que ambos possam se expressar abertamente. Essa prática não só diminui a frustração, mas também nutre a empatia, permitindo que cada um se sinta valorizado e respeitado. A escuta ativa envolve não apenas ouvir as palavras, mas também mostrar interesse e



fazer perguntas que demonstrem que você está realmente engajado no que o outro está dizendo.

Além disso, a honestidade na comunicação é fundamental. Casais que se sentem livres para compartilhar seus sentimentos, preocupações e desejos tendem a construir uma relação mais sólida. Quando um dos parceiros se sente incapaz de expressar suas necessidades ou inseguranças, isso pode levar a ressentimentos e distância emocional. Portanto, criar um ambiente de abertura e sinceridade é um passo vital para o fortalecimento do vínculo entre os parceiros.

Outro aspecto importante da comunicação no casamento é a resolução construtiva de conflitos. Em vez de evitar debates ou se abster de discussões delicadas, é saudável encarar esses desafios como oportunidades de crescimento. Ao abordar as divergências de maneira respeitosa e colaborativa, os casais podem aprender a negociar soluções que beneficiem ambos. Isso não significa que haja uma fórmula mágica, mas sim um compromisso de trabalhar juntos para encontrar um meio-termo.

A prática da comunicação eficaz também envolve a escolha do momento certo para abordar questões delicadas. Em situações de tensão ou quando um dos parceiros está emocionalmente sobrecarregado, é pouco produtivo tentar discutir problemas. Ser sensível ao estado emocional do outro e escolher



momentos de calma para dialogar pode aumentar significativamente as chances de uma conversa frutífera.

Em suma, a comunicação no casamento não é apenas muito importante; é vital para a saúde da relação. Por meio da escuta ativa, da honestidade e de uma abordagem construtiva para a resolução de conflitos, os casais podem não apenas fortalecer seus laços, mas também criar um espaço onde cada um se sente seguro para ser autêntico. Ao investir tempo e esforço em aprimorar a comunicação, os parceiros estabelecem um alicerce que sustentará sua relação ao longo dos anos, permitindo que o amor e a compreensão cresçam de maneira harmoniosa.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

3. Capítulo 3: Lidando com Conflitos e Crises em Parceria

No universo do casamento, conflitos e crises são inevitáveis. Este capítulo do "GUIA DO CASAMENTO" de Danielle Nordi explora as diversas formas de lidar com esses desafios de forma construtiva, ressaltando a importância de uma abordagem colaborativa e respeitosa entre os parceiros.

Os conflitos podem surgir de diferentes fontes, desde divergências nas rotinas diárias até questões mais profundas relacionadas a expectativas e sonhos de vida em comum. A autora enfatiza que a raiz dos conflitos não está apenas nas diferenças entre os cônjuges, mas também na forma como essas diferenças são abordadas. Em vez de evitar ou ignorar os problemas, é fundamental que os casais aprendam a enfrentá-los de maneira saudável.

Uma das primeiras estratégias recomendadas por Nordi é a prática da escuta ativa. Isso implica em ouvir não apenas as palavras do parceiro, mas também tentar compreender suas emoções e sentimentos subjacentes. A escuta ativa permite que ambos os cônjuges se sintam valorizados e respeitados, criando um espaço seguro para a expressão de vulnerabilidades.

Além disso, o capítulo discorre sobre a importância de escolher o momento certo para discutir os conflitos. Em situações de alta carga emocional, o diálogo pode se tornar improdutivo e levar a escaladas de discussões. Nordi



sugere que os casais estabeleçam momentos adequados para debater questões difíceis, longe de distrações e em um ambiente calmo, onde as emoções possam ser gerenciadas de maneira mais controlada.

O autor também aborda a necessidade de um compromisso mútuo para a resolução de conflitos. Em vez de tratar as discordâncias como uma batalha entre "certo" e "errado", é mais benéfico adotar uma postura de colaboração, onde ambos os parceiros buscam soluções que atendam a ambos. Essa abordagem evita a mentalidade de adversários e promove um senso de equipe, essencial para superar crises.

Quando as crises se tornam mais intensas, como em situações de perda, estresse financeiro ou questões de saúde, o capítulo sugere a importância de buscar apoio externo. A terapia de casal, por exemplo, pode proporcionar um espaço neutro e orientado por profissionais para que o casal possa explorar suas dificuldades e encontrar novos caminhos para a comunicação e a intimidade.

Nordy também analisa os ciclos de conflito que podem se estabelecer em um relacionamento, destacando a importância de identificar padrões prejudiciais que podem exacerbar as crises. Os casais são incentivados a trabalhar em conjunto para desenvolver novas formas de interação, transformando conflitos em oportunidades de crescimento e aprendizado.



Por fim, o capítulo conclui que lidar com conflitos e crises é uma habilidade que demanda prática e paciência. No coração dessa dinâmica está o amor e o respeito mútuo, que, quando cultivados, permitem que os casais não apenas superem desafios, mas também fortaleçam sua parceria. O casamento não é apenas sobre o encantamento inicial, mas sobre enfrentar as tempestades juntos, emergindo mais fortes e unidos em cada ciclo vivido.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

4. Capítulo 4: Construindo a Intimidade e Conexão Emocional

A intimidade e a conexão emocional são pilares fundamentais no casamento, oferecendo a base necessária para um relacionamento duradouro e satisfatório. Neste capítulo, exploramos as nuances que moldam essa ligação e como os casais podem cultivá-la ao longo do tempo.

Para começar, é essencial entender o que realmente significa intimidade. Muito além do aspecto físico, a intimidade emocional refere-se à capacidade de se abrir um com o outro, compartilhando pensamentos, sentimentos e vulnerabilidades de uma forma segura e acolhedora. Essa abertura cria um espaço onde ambos os parceiros se sentem vistos, ouvidos e valorizados. Um passo inicial importante para construir essa intimidade é a prática do compartilhamento sincero. Os casais devem dedicar tempo para conversas profundas, onde cada um tenha a chance de expressar seus medos, sonhos e desejos. A escuta ativa é uma habilidade vital nesse processo; não se trata apenas de ouvir as palavras do parceiro, mas de entender suas emoções e intenções por trás delas.

Outra chave para a construção da intimidade é o respeito mútuo pela individualidade de cada um. É crucial que ambos os parceiros reconheçam e celebrem as diferenças que cada um traz para o relacionamento. Isso inclui respeitar os espaços pessoais, os hobbies e as amizades fora do casamento.



Quando os parceiros se sentem livres para ser quem realmente são, a conexão emocional se fortalece.

A vulnerabilidade também desempenha um papel crucial na construção da intimidade. Ser vulnerável é um ato de coragem e vontade de se expor, e essa exposição cria laços mais profundos. Ao compartilhar experiências passadas, medos e inseguranças, os casais não apenas aumentam sua própria conexão, mas também encorajam um ao outro a se abrir de maneira semelhante.

Além disso, a intimidade é frequentemente alimentada por momentos de afeto e carinho. Pequenos gestos do cotidiano, como abraços, toques, palavras de carinho e apoio ajudam a solidificar o vínculo emocional entre os parceiros. A prática regular de expressar amor e apreciação é vital, pois cada reforço positivo ajuda a construir um ambiente de amor e segurança.

A rotina e a previsibilidade são importantes, mas também é vital introduzir novidades na relação. Surpresas, novos hobbies a serem explorados juntos e momentos de aventura ajudam a manter a chama acesa e a conexão emocional viva. Criar memórias juntos, seja por meio de viagens, atividades de lazer ou mesmo a celebração de pequenas conquistas, reforça a união.

Além disso, o perdão é uma ferramenta poderosa na construção da



intimidade. Nenhum casal está isento de erros e mal-entendidos, mas a capacidade de perdoar e seguir em frente é fundamental para manter a saúde emocional do relacionamento. É importante que os casais desenvolvam a habilidade de discutir conflitos de maneira construtiva, buscando alcançar um entendimento mútuo e fortalecer os laços, ao invés de permitir que os ressentimentos se acumulem.

Por fim, cultivar a espiritualidade ou criar rituais que envolvam os dois pode ser uma forma poderosa de conexão emocional. Seja por meio de práticas religiosas, meditação ou simplesmente momentos de gratidão oferecidos juntos, essas atividades proporcionam um espaço sagrado onde os casais podem se conectar em um nível mais profundo.

Em suma, construir a intimidade e a conexão emocional em um relacionamento exige esforço e comprometimento. Com a disposição de se ouvir e se compreender, os casais podem não apenas enfrentar os desafios que surgem ao longo da vida juntos, mas também desenvolver um vínculo que transcende a superficialidade, proporcionando um amor genuíno e duradouro.



5. Capítulo 5: Planejamento e Preparação Para o Grande Dia

O planejamento e preparação para o grande dia são etapas cruciais que não apenas estabelecem o tom para a celebração, mas também refletem o compromisso e a visão do casal sobre sua vida juntos. Este capítulo aborda as várias dimensões desse processo, desde a definição do estilo do casamento até os aspectos logísticos, tudo isso sem perder de vista a importância de manter a união entre os noivos em foco.

Primeiramente, é essencial que o casal comece a definir o estilo do casamento com base em suas personalidades e gostos individuais. Se serão mais tradicionais ou se preferem algo mais informal e personalizado, essa decisão ajudará a guiar todas as outras escolhas subsequentes. Uma conversa aberta sobre visões e expectativas é fundamental; por isso, é importante criar um ambiente onde ambas as partes se sintam à vontade para compartilhar suas ideias. Uma boa prática é a criação de um quadro de inspirações, onde podem reunir referências visuais que demonstrem o que cada um espera do evento.

Em seguida, a escolha da data e do local deve ser cuidadosamente considerada. Cada uma dessas escolhas pode impactar não apenas o clima da celebração, mas também a quantidade de convidados, o orçamento e a disponibilidade dos fornecedores. É importante pensar na logística: qual será



a melhor estação do ano? Um local ao ar livre ou um salão de festas? O casal deve levar em conta todos os fatores relevantes, incluindo a acessibilidade para os convidados e os custos associados.

Outro ponto crucial é a elaboração do orçamento. O capítulo sugere que os noivos listem todas as possíveis despesas que terão ao longo do processo - desde a locação do espaço até o vestido da noiva e a música. É preciso priorizar o que é mais importante para eles e encontrar um equilíbrio entre o sonho e a realidade financeira. Essa etapa pode gerar estresse, por isso, manter um diálogo aberto sobre finanças e expectativas será fundamental para evitar desentendimentos.

Além do financeiro, a escolha dos fornecedores é uma parte do planejamento que não pode ser subestimada. Aqui, o casal deve dedicar tempo à pesquisa e à seleção cuidadosa de profissionais que compartilhem sua visão e valores. Entre o fotógrafo, o buffet, a decoradora e o cerimonialista, todas as escolhas devem estar alinhadas para garantir que o grande dia reflita o amor e a história do casal.

Menções especiais são feitas à importância de criar um cronograma detalhado do grande dia, o que facilitará a fluidez do evento e garantirá que tudo ocorra conforme o planejado. O cronograma deve incluir desde a hora de despertar os noivos até o momento da festa, estipulando a sequência de



eventos e as responsabilidades do dia.

Por fim, a preparação emocional não deve ser negligenciada. O planejamento do casamento pode ser desgastante e, por vezes, estressante. O capítulo reforça a importância de reservar momentos para desfrutar a companhia um do outro, e manter as tradições familiares ou criar novas, que ajudem a conectar os noivos com suas raízes e com o futuro que desejam construir juntos.

O planejamento e a preparação para o casamento, embora exigentes, também podem ser momentos de colaboração e amor, onde os noivos se reconectam e se preparam para uma nova fase de suas vidas. Desde a escolha do local até a seleção da música, cada elemento deve ser tratado com consideração e carinho, sempre lembrando que o foco deve ser a celebração do amor e do compromisso entre os dois.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

6. Capítulo 6: Sustentando o Amor e a Companheirismo ao Longo do Tempo

No Capítulo 6, Danielle Nordi aborda a importância de sustentar o amor e o companheirismo dentro do casamento, enfatizando que um relacionamento duradouro não é apenas uma questão de sorte, mas sim de esforço contínuo e dedicação mútua. O capítulo começa discutindo como, após a empolgação da fase inicial do casamento, muitos casais enfrentam o desafio de manter a chama acesa. Para isso, a autora propõe várias estratégias que ajudam a cultivar um ambiente saudável e amoroso a cada dia.

Uma das primeiras ferramentas mencionadas é a prática da gratidão. Nordi sugere que casais tirem um tempo, mesmo que seja uma breve pausa no dia, para reconhecer e expressar apreço um pelo outro. Essa simples prática não só eleva o moral do relacionamento, mas também reforça a conexão emocional, uma vez que proporciona momentos de reflexão sobre as qualidades únicas que cada parceiro traz à união.

Além da gratidão, o capítulo explora a importância da continuidade da comunicação efetiva, que foi discutida anteriormente no livro. A autora argumenta que falar abertamente sobre desejos, expectativas e preocupações é vital para a saúde do relacionamento. Casais que se comprometem a um diálogo constante conseguem resolver problemas antes que eles se transformem em fontes de ressentimento, mantendo assim a intimidade e a



confiança.

Nordi também fala sobre a necessidade de compartilhar experiências novas juntos. A monotonia pode se instalar facilmente no cotidiano de um casal, mas encontrar novas atividades ou hobbies para experimentar a dois pode reacender a paixão e a conexão. Sejam viagens, cursos ou até mesmo aventuras na cozinha, essas experiências criam memórias e fortalecem o vínculo, lembrando aos parceiros porque se apaixonaram um pelo outro.

A autora também destaca a importância do apoio mútuo nos desafios da vida. Sejam eles eventos triviais do dia a dia ou crises maiores, a capacidade de sustentar o outro em tempos difíceis é um sinal crítico de amor e comprometimento. Nordi encoraja os casais a estarem presentes um para o outro, disponibilidade emocional e prática, demonstrando que a união é uma parceria em todas as facetas da vida.

O capítulo conclui com a reflexão sobre o compromisso de cultivar o amor e o companheirismo por meio de pequenas ações diárias. A consistência nas demonstrações de carinho, no cuidado mútuo e na busca por soluções conjuntas são elementos que, a longo prazo, fazem a diferença. Sustentar o amor no casamento não requer gestos grandiosos, mas sim um compromisso genuíno e contínuo de ambos os parceiros em nutrir o relacionamento ao longo do tempo.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5 citações chave de Guia Do Casamento

1. O casamento é uma construção que requer dedicação e esforço mútuo.
2. O amor verdadeiro não é apenas um sentimento, mas uma escolha diária.
3. Os momentos difíceis são oportunidades para fortalecer a conexão entre o casal.
4. A comunicação aberta e honesta é a chave para resolver conflitos no relacionamento.
5. Aprender a perdoar e deixar o passado para trás é essencial para um futuro juntos.

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