

O Sexo Como Você Sempre Sonhou PDF

THOMAZ ZIMMERMAN



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Sobre o livro

Guia de Redescoberta Sexual para Homens

Neste conteúdo, apresentamos um manual inovador que permitirá aos homens reassumirem o controle da vida sexual do casal. Com abordagens pouco convencionais, este guia promete conquistar até mesmo as mulheres mais resistentes, proporcionando novas experiências e revitalizando a intimidade.

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

O Sexo Como Você Sempre Sonhou Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Quem deve ler este livro **O Sexo Como Você Sempre Sonhou**

O livro "O SEXO COMO VOCÊ SEMPRE SONHO" de Thomaz Zimmerman é destinado a leitores que buscam aprofundar seu entendimento sobre a sexualidade humana, incluindo aqueles que desejam explorar novas dimensões de suas experiências sexuais. É ideal para casais que querem enriquecer sua intimidade e comunicação, bem como para indivíduos que buscam autoconhecimento e liberdade em suas práticas sexuais. Além disso, o público acadêmico e profissionais da área da psicologia, sexualidade e relacionamentos podem encontrar valiosas reflexões e orientações sobre a saúde sexual e o prazer, tornando a obra acessível e relevante para uma ampla gama de leitores.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Principais insights de O Sexo Como Você Sempre Sonhou em formato de tabela

Capítulo	Tema	Resumo
1	A Importância da Sexualidade	Discussão sobre como a sexualidade afeta diversas áreas da vida, como autoestima e relacionamentos.
2	Mitos e Verdades sobre Sexo	Desmistificação de crenças populares e informações incorretas sobre o sexo.
3	Conhecendo o Corpo	Exploração das partes do corpo envolvidas na sexualidade e sua função.
4	Desejo e Prazer	Análise do que causa o desejo sexual e como maximizar o prazer.
5	Comunicação Sexual	Importância da comunicação entre parceiros para uma vida sexual satisfatória.
6	Diversidade Sexual	Discussão sobre as várias orientações e expressões da sexualidade humana.
7	Técnicas de Sedução	Dicas e estratégias para apimentar a vida sexual e atrair o parceiro.
8	Superando Tabus	Como lidar com tabus e vergonhas relacionadas ao sexo.
9	Relacionamentos	A relação entre a dinâmica do casal e a

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Capítulo	Tema	Resumo
	e Sexualidade	sexualidade.
10	Saúde Sexual	Cuidados e informações sobre saúde sexual e prevenção de doenças.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

O Sexo Como Você Sempre Sonhou Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: Introdução às Dimensões do Prazer e da Sexualidade
2. Capítulo 2: A Importância da Comunicação em Relacionamentos Íntimos
3. Capítulo 3: Explorando Fantasias e Desejos Sem Tabus
4. Capítulo 4: Técnicas e Práticas para Aumentar o Prazer Sexual
5. Capítulo 5: Mitos e Verdades Sobre a Sexualidade Humana
6. Capítulo 6: O Papel da Intimidade Em Relações Duradouras

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

1. Capítulo 1: Introdução às Dimensões do Prazer e da Sexualidade

No universo das relações humanas, a sexualidade se apresenta como um dos aspectos mais complexos e intrigantes da experiência individual e coletiva. O primeiro capítulo de "O SEXO COMO VOCÊ SEMPRE SONHO" de Thomaz Zimmerman oferece uma visão abrangente que nos conduz por uma exploração das diversas dimensões do prazer e da sexualidade, abordando não apenas o ato sexual em si, mas também o rico contexto emocional, psicológico e cultural que o envolve.

A narrativa inicia enfatizando que a sexualidade vai muito além da biologia; ela é influenciada por fatores sociais, culturais e pessoais que moldam a maneira como cada indivíduo percebe o prazer. Essa perspectiva abrangente é fundamental para compreendermos como e por que as experiências sexuais variam de pessoa para pessoa. Zimmerman propõe que o prazer sexual é uma manifestação íntima que reflete o estado emocional e o contexto relacional do indivíduo, implicando que a sexualidade deve ser entendida como um aglomerado de emoções, desejos e anseios.

O autor também destaca a importância de se reconhecer e valorizar as várias facetas do prazer. Essa compreensão da sexualidade como algo dinâmico e multifacetado é essencial para desmistificar tabus e preconceitos que cercam o tema. Trata-se de um chamado para que os leitores se permitam explorar



sua própria sexualidade em toda a sua plenitude, livre de julgamentos e pressões sociais.

Outro ponto crucial levantado nessa introdução é a conexão intrínseca entre o prazer físico e emocional. A sexualidade não é apenas uma questão de satisfação física; envolve sentimentos de intimidade, afeto e vulnerabilidade. Essa compreensão é vital para que os indivíduos se sintam mais confortáveis em expressar seus desejos e necessidades, assim como em aceitar as dimensões de seu próprio prazer.

De forma instigante, Zimmerman se propõe a eliminar a vergonha e o medo que muitas vezes permeiam a sexualidade, encorajando uma visão mais positiva e aberta sobre o que significa vivenciar o prazer em suas diversas formas. Ao oferecer um espaço para que os leitores possam refletir sobre suas próprias experiências e percepções, o autor abre caminho para uma jornada interior que visa não apenas a autodescoberta, mas também o fortalecimento das relações íntimas.

Dessa forma, a introdução do livro serve como uma base para os temas que serão explorados nos capítulos subsequentes, preparando o terreno para discussões mais profundas sobre a comunicação em relacionamentos íntimos, o respeito às fantasias e desejos, as práticas que podem potencializar o prazer sexual, e a desconstrução de mitos que muitas vezes



limitam a compreensão sobre a sexualidade humana.

Em suma, este primeiro capítulo estabelece a premissa de que a sexualidade, entendida em suas múltiplas dimensões, é um elemento fundamental da experiência humana. É uma celebração da vida, do corpo e, acima de tudo, das conexões que formamos com os outros, destacando que o sexo pode ser mais do que um ato físico; pode ser uma porta de entrada para um profundo e sincero autoconhecimento e uma riqueza de experiências compartilhadas.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

2. Capítulo 2: A Importância da Comunicação em Relacionamentos Íntimos

A comunicação é um pilar fundamental nos relacionamentos íntimos, sendo a chave para construir e manter uma conexão emocional sólida entre os parceiros. No âmbito da sexualidade, a capacidade de se expressar abertamente acerca de desejos, limites e expectativas é essencial para a satisfação mútua e o bem-estar do casal.

Em primeiro lugar, é crucial entender que a comunicação vai além das palavras; ela inclui a linguagem corporal, os olhares e os gestos. A forma como cada pessoa se posiciona, se aproxima e se expressa pode fornecer informações valiosas sobre seus sentimentos e intenções. Por isso, a percepção atenta das sutilezas da interação é tão importante quanto a troca verbal.

Um dos aspectos centrais da comunicação em relacionamentos íntimos é a capacidade de dialogar sobre a sexualidade, que ainda é um tema cercado por tabus e preconceitos. Muitos casais se sentem desconfortáveis ao abordar suas preferências sexuais, preocupados com o julgamento do outro. No entanto, abrir esse espaço de diálogo é vital não apenas para entender as expectativas de cada um, mas também para criar um ambiente seguro e acolhedor, onde ambos se sintam à vontade para compartilhar suas fantasias e preocupações.



Além disso, a comunicação efetiva ajuda a resolver conflitos e a fortalecer a intimidade. Quando os parceiros conseguem falar sobre seus descontentamentos e limites de forma respeitosa e construtiva, é mais provável que cheguem a um entendimento que satisfaça ambos. Isso inclui não apenas conversas sobre o ato sexual em si, mas também sobre o que cada um espera do relacionamento como um todo.

Um ponto muitas vezes negligenciado é a necessidade de feedback contínuo. O prazer sexual é uma experiência dinâmica e multifacetada, que pode mudar com o tempo ou conforme as circunstâncias da vida. Portanto, estabelecer conversas regulares para discutir o que está funcionando e o que pode ser melhorado é fundamental para manter a chama do desejo acesa e garantir que ambos estejam satisfeitos.

Os autores ressaltam que o uso de técnicas de comunicação assertiva pode transformar esses diálogos. Isso significa expressar desejos e necessidades sem agressão ou passividade, mas com clareza e respeito. Por exemplo, ao invés de simplesmente apontar o que não agrada, é mais produtivo compartilhar o que realmente traz prazer, possibilitando que o parceiro compreenda melhor as preferências do outro.

O desenvolvimento de uma comunicação saudável também implica em



escuta ativa. Isso envolve não apenas ouvir as palavras ditas, mas também estar presente emocionalmente e tentar compreender a perspectiva do parceiro. Validar os sentimentos e as experiências do outro fortalece a conexão e a confiança, promovendo um ambiente no qual ambas as partes se sentem valorizadas.

Por fim, a importância da comunicação nos relacionamentos íntimos não pode ser subestimada. O desenvolvimento de um entendimento mútuo e respeitoso sobre desejos e expectativas é essencial para enriquecer a vida sexual e emocional do casal. Portanto, investir tempo e esforço na melhoria da comunicação em todas as suas dimensões pode levar a uma experiência sexual mais satisfatória e a um relacionamento mais profundo e duradouro.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

3. Capítulo 3: Explorando Fantasias e Desejos Sem Tabus

No terceiro capítulo do livro "O SEXO COMO VOCÊ SEMPRE SONHO", Thomaz Zimmerman mergulha no intrigante e muitas vezes inexplorado mundo das fantasias e desejos sexuais. O autor propõe que, ao invés de reprimir ou sentir vergonha de nossos desejos mais profundos, devemos encará-los como uma parte vital e saudável da nossa sexualidade.

Zimmerman inicia o capítulo destacando a liberdade de expressão sexual como uma necessidade humana. Ele argumenta que as fantasias, longe de serem vistas como algo "grosseiro" ou "proibido", são reflexos dos desejos e anseios individuais que merecem ser explorados. O autor sublinha que compreender e aceitar nossas fantasias é fundamental para o desenvolvimento de uma vida sexual satisfatória e livre de culpa.

Nesse contexto, o autor discute a diversidade das fantasias, desde as mais comuns, como a ideia de sexo em público, até as que parecem mais exóticas, como práticas BDSM. Ele encoraja os leitores a não apenas aceitarem suas fantasias, mas a compartilhá-las com seus parceiros, reforçando a ideia de que a comunicação aberta é crucial para a realização mútua. Zimmerman oferece orientações sobre como abordar o tema das fantasias com sensibilidade e respeito, garantindo que ambos os parceiros se sintam confortáveis e seguros no processo.



Além disso, o autor apresenta diversos exercícios práticos destinados a ajudar as pessoas a identificarem e expressarem suas fantasias de forma segura e consensual. Por meio de questionários e reflexões pessoais, os leitores são convidados a explorar seus próprios desejos e a considerar o que significa para eles a liberdade sexual. A intenção é criar um espaço de aceitação e descoberta, onde as fantasias podem ser consideradas uma extensão natural da sexualidade e do prazer humano.

A seção também aborda a questão dos tabus e das normas sociais que muitas vezes cerceiam a sexualidade. Zimmerman convida os leitores a desafiarem essas convenções, incentivando um olhar crítico sobre as expectativas culturais que nos são impostas. Ele sugere que, ao confrontar e questionar os tabus, é possível abrir caminho para uma sexualidade mais genuína e enriquecedora.

Por fim, o capítulo conclui com um encorajamento à aventura. O autor ressalta que explorar fantasias deve ser um processo de descoberta conjunta, podendo levar a um aumento significativo da intimidade e da conexão entre os parceiros. Nesse sentido, ele informa que a exploração de fantasias não é apenas sobre o que se deseja fazer, mas também sobre como isso pode fortalecer os laços afetivos, permitindo que os casais saiam da zona de conforto e experimentem novas dimensões de prazer.



Assim, "Explorando Fantasias e Desejos Sem Tabus" se torna não apenas um convite à aventura sexual, mas também um manifesto pela liberdade individual e pela aceitação de si mesmo na busca pela felicidade e satisfação íntima.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

4. Capítulo 4: Técnicas e Práticas para Aumentar o Prazer Sexual

No quarto capítulo de "O Sexo Como Você Sempre Sonhou", Thomaz Zimmerman se aprofunda nas diversas técnicas e práticas que podem ser empregadas para intensificar o prazer sexual, permitindo que os leitores explorem novas dimensões da intimidade e do desfrute.

A abordagem começa destacando a importância de uma mentalidade aberta e receptiva. Para muitos, o primeiro passo é liberar-se de preconceitos e inseguranças que muitas vezes limitam a experiência sexual. O autor enfatiza que a sexualidade é uma jornada de descoberta, e a disposição para experimentar é fundamental para maximizar o prazer.

Uma das técnicas propostas é o uso da respiração consciente durante o ato sexual. Zimmerman explica que focar na respiração não apenas ajuda a criar um ambiente mais relaxado, mas também aumenta a conexão entre os parceiros. A prática de sincronizar os ritmos respiratórios pode intensificar a intimidade e a sensação de unidade, tornando o momento ainda mais satisfatório.

Em seguida, o capítulo explora a importância do toque. O autor sugere diversas práticas que envolvem a exploração tátil, como massagens sensuais e jogos de toque. Ele recomenda que os parceiros dediquem um tempo para



se conhecerem através das texturas e sensações que podem proporcionar prazer, criando um catálogo de preferências. Técnicas de massagem que abordam áreas erógenas específicas não só ajudam a liberar tensões, mas também a intensificar o prazer!

Zimmerman também detalha a importância da estimulação clitoriana algumas práticas como a estimulação manual ou o uso de brinquedos sexuais são discutidas. O autor reconhece a diversidade na resposta sexual entre os gêneros e enfatiza que entender o corpo do parceiro é crucial. Ele convida os leitores a experimentarem novas posições e técnicas a fim de descobrir quais são as que melhor se ajustam aos seus desejos e preferências.

Ainda no capítulo, o autor aborda a relevância de criar um ambiente propício ao prazer. Isso inclui a iluminação, a música e até mesmo a temperatura do ambiente. Zimmerman sugere que os casais dediquem um tempo para criar um espaço íntimo que desperte todos os sentidos. Um ambiente acolhedor pode fazer a diferença entre uma experiência sexual comum e uma noite verdadeiramente memorável.

Além disso, o capítulo discute a incorporação de fantasias durante a relação sexual. O autor encoraja os leitores a trabalharem juntos na criação de cenas de role play, que permitem que os parceiros explorem seus desejos mais profundos de maneira segura e consensual. Essa prática não só aumenta a



excitação, mas ajuda a estabelecer um espaço para a comunicação aberta sobre as necessidades de cada um.

Por fim, Zimmerman enfatiza a importância da prática e da paciência na jornada sexual. O desenvolvimento de novas habilidades e a descoberta do que proporciona prazer é um processo que requer tempo e dedicação. Ele encoraja os leitores a serem gentis consigo mesmos e com seus parceiros enquanto navegam por essas novas experiências.

Em suma, o quarto capítulo de "O Sexo Como Você Sempre Sonhou" serve como um guia prático que combina teoria e prática, fornecendo aos leitores as ferramentas necessárias para aumentar significativamente o prazer sexual. O autor demonstra que, ao se comprometerem com a exploração e a comunicação, os casais podem transformar suas experiências sexuais em momentos de verdadeiro deleite e conexão.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5. Capítulo 5: Mitos e Verdades Sobre a Sexualidade Humana

No quinto capítulo de "O SEXO COMO VOCÊ SEMPRE SONHO", Thomaz Zimmerman discute ampla e criticamente os mitos que cercam a sexualidade humana, revelando a importância de desmistificar crenças populares e trazer à tona verdades fundamentadas sobre o tema.

Um dos primeiros mitos abordados é a ideia de que a sexualidade é algo puramente físico, reduzindo a experiência a um ato mecânico. Zimmerman argumenta que a sexualidade é, de fato, uma construção complexa que envolve dimensões emocionais, psicológicas e sociais. O sexo vai além do ato físico; ele implica em conexão íntima, comunicação e um entendimento mútuo entre os parceiros.

Outro mito comum é a crença de que o desejo sexual diminui com a idade. O autor destaca pesquisas que mostram que muitas pessoas mantêm um desejo sexual vibrante e ativo até idades avançadas. Além disso, ele enfatiza que o desejo pode se manifestar de maneiras diferentes ao longo do tempo, de acordo com mudanças na vida pessoal, saúde ou relacionamentos, desafiando a noção de que a sexualidade é apenas uma fase da vida jovem.

Zimmerman também explora a ideia de que a experiência sexual deve ser ajuntada a um padrão de desempenho. Essa concepção leva a uma pressão



desnecessária sobre indivíduos e casais, resultando em ansiedade e insegurança. O autor propõe que o prazer sexual não é definido por habilidades ou pela "performance", mas sim pela intimidade e pela satisfação de ambos os parceiros. Ele incentiva a aceitação do que cada um traz para o quarto, promovendo um espaço onde vulnerabilidades e imperfeições não são apenas aceitas, mas celebradas.

Outros mitos discutidos incluem a suposta necessidade de experimentar relações sexuais em certos âmbitos sobre os quais a sociedade colocou normas rígidas, como a frequência do sexo entre casais ou a ideia de que a monogamia é o único caminho para a satisfação sexual. O autor argumenta que a diversidade nas preferências e práticas sexuais é totalmente válida e que cada casal deve definir suas próprias regras e dinâmicas de acordo com suas necessidades e desejos.

Através de uma análise crítica e embasada, Zimmerman revela que muitos dos tabus que envolvem a sexualidade são construções sociais que podem ser desconstruídas. O capítulo oferece aos leitores um convite a refletir sobre suas próprias crenças e a se libertar de estigmas, permitindo uma compreensão mais rica e informada sobre a sexualidade.

Ao final do capítulo, o autor enfatiza que conhecimento é poder. Armados com informações verdadeiras e desprovidos de mitos, os leitores podem se



sentir mais confiantes ao explorar sua própria sexualidade e ao construir relacionamentos mais saudáveis e satisfatórios.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

6. Capítulo 6: O Papel da Intimidade Em Relações Duradouras

A intimidade é um dos pilares fundamentais que sustentam relações duradouras e saudáveis. No contexto do livro "O Sexo Como Você Sempre Sonhou", Thomaz Zimmerman aborda a intimidade não apenas como um aspecto sexual, mas como uma conexão emocional profunda que fortalece o laço entre os parceiros. É essa conexão que permite que os casais descubram não apenas um ao outro, mas também a si mesmos, criando um espaço seguro para a vulnerabilidade.

No capítulo 6, Zimmerman explora como a intimidade se manifesta em diversos níveis. Inicialmente, ele discute a intimidade emocional — a capacidade de compartilhar sentimentos, inseguranças e medos. Essa troca, quando genuína, constrói uma base de confiança que é crucial para a saúde do relacionamento. Os momentos de vulnerabilidade, em que um parceiro se abre para o outro, são frequentemente os que mais solidificam a relação. Controlar a intimidade emocional significa cultivar um ambiente onde ambos se sintam valorizados e ouvidos, incentivando diálogos abertos sobre desejos e necessidades.

A intimidade física é outro componente vital abordado no capítulo. Zimmerman explica que a sexualidade é um reflexo da intimidade emocional. Quanto mais próximo um casal se sente um do outro em termos



emocionais, mais provável é a conexão física intensa. O sexo se transforma em um ato de celebração mútua e não apenas uma necessidade biológica. Ele argumenta que a intimidade física também envolve gestures simples de carinho, abraços e toques, que servem como âncoras para o relacionamento, mantendo a chama viva.

O autor também destaca a importância da intimidade intelectual, que envolve a partilha de pensamentos, ideias e sonhos. Ao discutir interesses comuns e debates, os casais não apenas se conhecem melhor, mas também constroem um profundo respeito pela mente do parceiro. Essa troca intelectual é frequentemente negligenciada, mas é crucial para manter a relação dinâmica e estimulante ao longo do tempo.

Além disso, Zimmerman introduz o conceito de intimidade espiritual. Se os casais compartilham valores e crenças ou se trabalham em um objetivo comum, isso pode elevar a conexão a um novo nível. Juntos, os parceiros podem encontrar significado em momentos, rituais ou ensinamentos que reforçam a união.

No final do capítulo, o autor enfatiza que a ***manutenção da intimidade exige esforço contínuo*** e real comprometimento de ambos os lados. Atividades como datas regulares, conversas profundas e a prática de pequenos atos de carinho podem assegurar que a intimidade nunca se



desvaneça. O fortalecimento da intimidade é uma jornada que exige atenção e cuidado, mas que resulta em uma relação duradoura e cheia de significado, onde o sexo se torna apenas um dos muitos aspectos de uma conexão rica e multifacetada.

Assim, o capítulo 6 encerra-se reafirmando que a intimidade não é simplesmente uma consequência do tempo, mas uma prática que deve ser cultivada. Quando os casais investem na criação e na manutenção da intimidade, eles não apenas enriquecem sua vida sexual, mas também solidificam um vínculo que pode resistir aos desafios da vida cotidiana.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5 citações chave de O Sexo Como Você Sempre Sonhou

1. "A sexualidade é uma expressão da nossa totalidade, não apenas uma parte isolada da vida."
2. "O entendimento mútuo e a comunicação entre parceiros são fundamentais para uma vida sexual satisfatória."
3. "Liberdade sexual implica em conhecer e respeitar os desejos próprios e do outro."
4. "O prazer só é pleno quando existe conexão emocional e física entre os parceiros."
5. "Explorar novas experiências e sair da zona de conforto pode enriquecer a vida sexual e trazer renovação ao relacionamento."





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