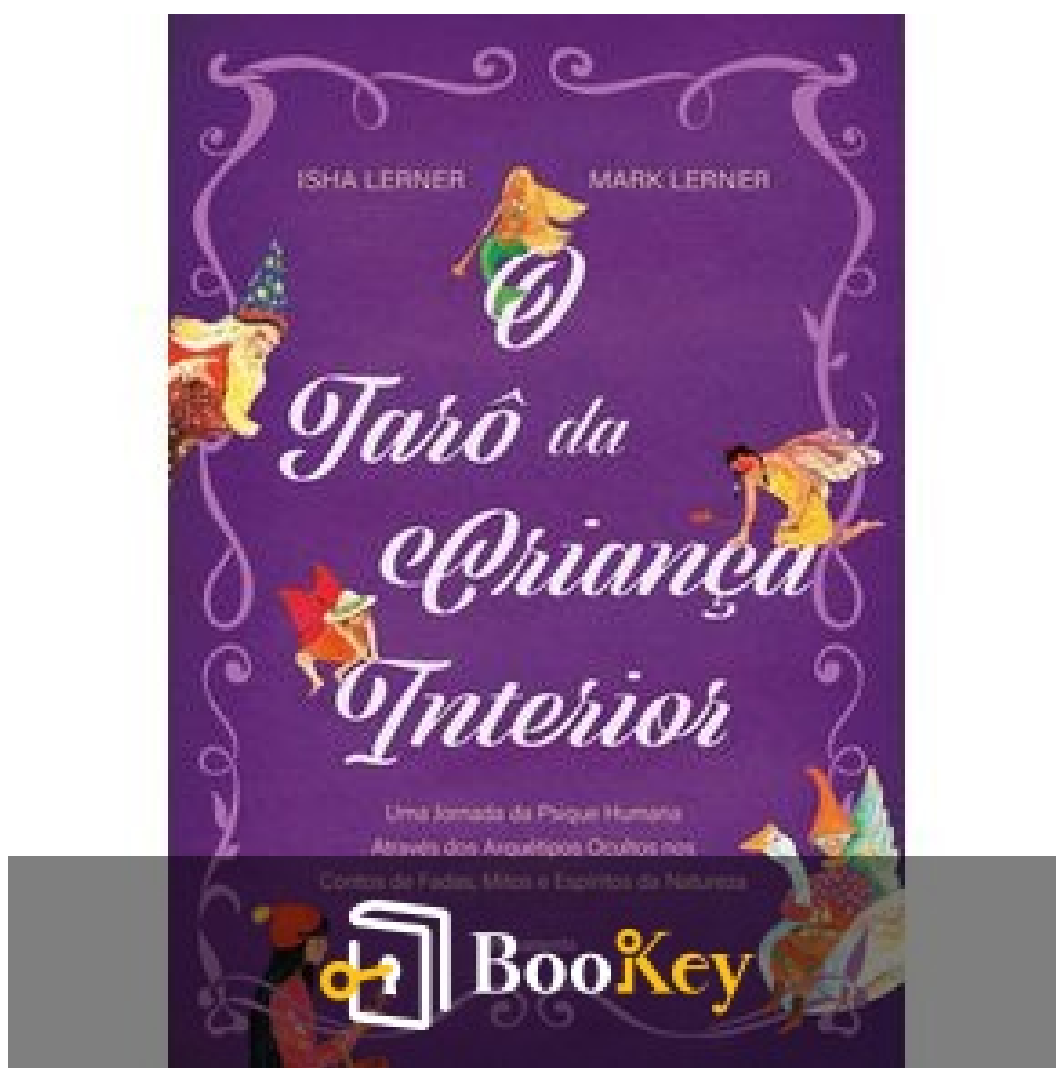


O Tarô Da Criança Interior PDF

ISHA LERNER



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Sobre o livro

Detalhes do Produto: Neste renomado trabalho sobre a simbologia oculta presente nos contos de fadas, os autores introduzem um inovador método de adivinhação, que conecta a estrutura simbólica do tarô às narrativas que nos marcaram na infância. As 78 cartas, adornadas com as vibrantes ilustrações de Christopher Guilfoil, revitalizam a criança interior em cada um de nós, permitindo uma exploração profunda dos arquétipos que habitam nosso mundo interior. O Tarô da Criança Interior não apenas atribui uma narrativa arquetípica única a cada carta, mas também transforma a experiência, levando-a de um estado estático a uma vivência dinâmica e tridimensional, onde cada carta se revela com seu próprio início, desenvolvimento e conclusão.

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

O Tarô Da Criança Interior Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Quem deve ler este livro **O Tarô Da Criança Interior**

O livro "O TARÔ DA CRIANÇA INTERIOR", de Isha Lerner, é ideal para aqueles que buscam reconectar-se com sua essência infantil e explorar questões emocionais profundas. Ele é especialmente indicado para terapeutas, educadores, e pessoas interessadas em autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, bem como para aqueles que desejam curar traumas passados e fomentar a criatividade e a espontaneidade em suas vidas. Além disso, é uma leitura valiosa para amantes do tarô e da espiritualidade, que buscam novas perspectivas sobre como utilizar essas ferramentas para o crescimento interior.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Principais insights de O Tarô Da Criança Interior em formato de tabela

Capítulo	Tema	Resumo
1	Introdução ao Tarô da Criança Interior	Apresentação do conceito de tarô como uma ferramenta para explorar a criança interior e promover autoconhecimento.
2	A Criança Interior	Definição da criança interior e sua importância na vida emocional e espiritual do indivíduo.
3	Os Arcanos Maiores	Descrição dos 22 arcanos maiores do tarô, com foco em como cada um representa uma faceta da infância e do desenvolvimento pessoal.
4	Conexão com as Emoções	Como o tarô pode ajudar a acessar e entender as emoções ligadas à infância e a cura emocional.
5	Frustrações e Medos	Reflexões sobre os medos e frustrações da infância e como o tarô pode ser usado para enfrentá-los.
6	Caminho da Cura	Orientações sobre como utilizar o tarô para processos de cura e reconexão com a criança interior.
7	Jogos e Exercícios	Sugestões de jogos e exercícios práticos utilizando as cartas do tarô para aprofundar o autoconhecimento.
8	Integração e	Ideias sobre como integrar as lições aprendidas



Capítulo	Tema	Resumo
	Crescimento Pessoal	através do tarô na vida cotidiana.
9	Conclusão	Reflexão final sobre a jornada com o tarô e a importância de nutrir a criança interior ao longo da vida.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

O Tarô Da Criança Interior Lista de capítulos resumidos

1. A Conexão Entre o Tarô e a Criança Interior
2. Desvendando os Arcanos e Seu Significado Emocional
3. Os Caminhos de Autodescoberta com o Tarô
4. Como Trabalhar a Intuição Através do Tarô
5. Práticas e Exercícios para Libertar sua Criança Interior
6. A Integração das Descobertas na Vida Adulta

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

1. A Conexão Entre o Tarô e a Criança Interior

No livro "O Tarô da Criança Interior", Isha Lerner explora a profunda conexão entre o Tarô e o conceito da Criança Interior, que representa a parte mais pura e autêntica de nós mesmos, frequentemente sufocada pelas experiências e responsabilidades da vida adulta. Esta conexão é fundamental para compreendermos os arcanos do Tarô, que não apenas retratam arquetípicos universais, mas também nos ajudam a acessar as emoções, sonhos e medos que habitam nossa infância.

A Criança Interior simboliza as emoções e memórias que moldaram quem somos. Cada arcano do Tarô carrega consigo simbolismos que ressoam com essas experiências, permitindo que façamos uma viagem ao nosso eu mais profundo. Por exemplo, o Louco, no Tarô, personifica a liberdade e a inocência, evocando o espírito explorador e espontâneo da infância, que muitas vezes é perdido à medida que buscamos conformidade e segurança na vida adulta. Ao trabalharmos com este arcano e outros, podemos reviver as qualidades mais iluminadas de nossa infância, como a criatividade e a curiosidade.

Além disso, o Tarô nos oferece uma linguagem simbólica poderosa que pode facilitar a reconexão com feridas emocionais da infância. A força dos arcanos permite que essas experiências sejam expressas de maneira artisticamente significativa, ajudando-nos a reconhecer e curar aspectos,

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

tanto sombrios quanto luminosos, que ainda nos influenciam. O Julgamento, por exemplo, nos convida a refletir sobre nossas decisões e aprendizados do passado, promovendo uma integração necessária para viver uma vida mais consciente e autêntica.

Isha Lerner propõe que ao mexermos com o Tarô, conseguimos alinhar nossa intuição com a sabedoria da Criança Interior. Isso nos fornece um caminho de autoconhecimento, onde o Tarô se torna não apenas uma ferramenta de leitura do futuro, mas uma chave que abre portas para a exploração emocional e espiritual.

Dessa forma, o Tarô e a Criança Interior estão entrelaçados num diálogo constante. Ao nos aprofundarmos nas cartas e suas mensagens, podemos não só desvendar os mistérios da nossa vida, mas também resgatar a essência da criança que um dia fomos, proporcionando um renascimento emocional e uma revitalização da nossa criatividade e alegria. O convite é a uma jornada de volta para casa, onde nos aceitamos plenamente e honramos a riqueza das experiências que vivenciamos desde a infância, permitindo-nos viver de maneira mais integrada e plena.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

2. Desvendando os Arcanos e Seu Significado Emocional

Os Arcanos do Tarô, tanto maiores quanto menores, oferecem uma rica tapeçaria de simbolismos e significados que vão além das simples cartas; são portas de entrada para o autoconhecimento e a reconexão com a nossa criança interior. Cada carta possui uma carga emocional que ressoa profundamente com nossas vivências, medos e aspirações, possibilitando um diálogo entre o nosso eu atual e as experiências formativas da infância.

Os Arcanos Maiores, com suas figuras poderosas, podem ser vistos como os heróis e heroínas de nossa própria jornada emocional. Por exemplo, O Louco representa o entusiasmo e a liberdade da infância, simbolizando a capacidade de se aventurar sem medo do desconhecido. Esta carta nos convida a relembrar a coragem pura da criança que acredita no mágico e no possível, desafiando-nos a resgatar essa confiança ao tomarmos decisões significativas na vida adulta.

Outro arcano, A Imperatriz, nos remete à conexão com o amor incondicional e o cuidado. Como expressão da nossa criança interior, ela traz à tona as memórias de uma segurança emocional que muitas vezes se perde na vida adulta. Essa carta fala sobre a nutrição de nós mesmos e dos outros, incentivando a reavivar o nosso lado amoroso e acolhedor, tanto em relação a nós como em nossas interações com o mundo.



Nos Arcanos Menores, as quatro naipes - Copas, Paus, Ouros e Espadas - também têm significados emocionais que refletem nossas experiências diárias. Por exemplo, as cartas de Copas estão ligadas ao nosso mundo emocional e relacional, ajudando-nos a explorar sentimentos como amor, alegria e tristeza. Aqui, cada carta pode nos ajudar a identificar e processar emoções que, muitas vezes, vêm de nossas vivências infantis e que ainda ressoam em nossos relacionamentos atuais.

Ao desvendar os arcanos, o leitor é convidado a refletir sobre como as imagens e símbolos ressoam em suas vidas, levando a uma compreensão mais profunda de seus próprios anseios e desafios emocionais. É através desse processo de análise e interpretação que se abre um espaço para o diálogo interno e a consciência emocional.

Cada sessão de leitura pode ser uma oportunidade para delicadamente explorar as feridas da infância que ainda nos afetam, oferecendo um caminho para a cura e a realização pessoal. Assim, Desvendando os Arcanos não é apenas uma tarefa de interpretação simbólica, mas uma prática profundamente terapêutica que nos conecta com a essência da nossa criança interior, permitindo que possamos dar passos em direção a uma vida mais autenticamente vivida e emocionalmente saudável.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

3. Os Caminhos de Autodescoberta com o Tarô

O Tarô, frequentemente visto como um conjunto de cartas de adivinhação, é na verdade um poderoso instrumento de autodescoberta, especialmente quando aplicado ao trabalho com a Criança Interior. Ao explorar os caminhos de autodescoberta proporcionados pelo Tarô, os indivíduos podem acessar e curar partes de si mesmos que foram relegadas ao passado ou sufocadas pelas responsabilidades da vida adulta.

Primeiramente, é importante compreender que cada carta do Tarô representa não apenas um símbolo, mas também um aspecto profundo da psique humana. Os Arcanos Maiores, por exemplo, nos falam de jornadas arquetípicas e experiências universais que todos enfrentamos. Ao relacionar essas cartas com nossas vivências e emoções, podemos começar a identificar padrões que moldam nosso comportamento e nossa autoimagem.

Os Caminhos de Autodescoberta com o Tarô começam com o ato de permitir-se sentir e olhar para dentro. Ao tirarmos cartas e metaforicamente conversarmos com elas, estamos na verdade dialogando com nossas emoções mais profundas, buscando entender dores, desejos e a própria essência da Criança Interior. Cada carta pode servir como um espelho, refletindo aspectos de nós mesmos que talvez tenham sido ignorados ou esquecidos.



Uma prática recomendada é a meditação guiada com as cartas do Tarô. Escolha uma carta que ressoe com você no momento e aprofunde-se na imagem, colorido e simbolismo. Pergunte a si mesmo: "O que esta imagem evoca em mim? Que sentimentos emergem?" Esse processo não só ajuda a acalmar a mente, mas também a revelar insights que, de outra forma, poderiam permanecer ocultos.

Além disso, as leituras de Tarô podem ser feitas como um diário emocional. Ao registrar as interpretações das cartas e as emoções evocadas, você traça um mapa de seu mundo interior e dos desafios enfrentados. Esta prática de escrita não apenas documenta o processo, mas também permite a reflexão, ajudando a consolidar as descobertas que podem ser integradas na vida cotidiana.

Os Caminhos de Autodescoberta também podem ser intensificados através da expressão criativa. Por exemplo, após uma leitura de Tarô, você pode criar uma pintura, uma história ou uma canção baseada nas cartas que tirou. Esse método não só solidifica as lições aprendidas, mas também oferece uma saída para a expressão da Criança Interior, que muitas vezes se manifesta através da criatividade.

Finalmente, o Tarô pode servir como um guia em momentos de transição ou crise. Quando confrontados com decisões difíceis ou mudanças de vida, as

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

cartas podem oferecer clareza e perspectiva, ajudando a restabelecer a conexão com a Criança Interior que, muitas vezes, anseia por segurança, amor e validação.

Em resumo, os Caminhos de Autodescoberta com o Tarô ultrapassam o mero artifício divinatório. Eles se tornam uma jornada íntima e transformadora rumo à reconexão com a Criança Interior, um processo que, ao ser reconhecido e nutrido, possibilita não apenas a cura de feridas antigas, mas também a renovação da alegria e da espontaneidade na vida adulta.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

4. Como Trabalhar a Intuição Através do Tarô

O Tarô é uma ferramenta poderosa que vai além de ser um simples oráculo; ele funciona como um espelho que reflete nossa alma e a nossa criança interior. Trabalhar a intuição através do Tarô significa mergulhar profundamente nas imagens e energias que as cartas evocam, permitindo que elas ressoem dentro de nós. Uma das principais maneiras de desenvolver essa intuição é através da observação e da meditação.

Primeiramente, escolha um baralho de Tarô que você sinta uma conexão. É essencial que você se sinta atraído pelas imagens, pois elas serão seus guias nesse processo. Após escolher seu baralho, dedique um tempo para se familiarizar com cada carta. Isso pode ser feito através da meditação individual, onde você observa cada carta e permite que suas imagens se manifestem em sua mente. Pergunte-se o que a imagem significa para você, quais emoções ela desperta e como ela pode estar refletindo aspectos da sua vida atual.

Em seguida, pratique o ato de puxar cartas diariamente. Ao fazer isso, estabeleça um espaço sagrado onde você possa se concentrar e se conectar. Pode ser útil criar um ritual: acender uma vela, queimar um incenso ou simplesmente encontrar um local tranquilo. Ao puxar uma carta, não apenas leia o significado geral, mas sinta o que essa carta diz a você naquele momento. Pergunte-se o que ela pode estar revelando sobre suas



preocupações, medos ou desejos. Essa relação pessoal com as cartas enriquecerá sua intuição, ajudando você a confiar mais em suas percepções.

Outra prática valiosa é o uso de diários. Mantenha um diário de Tarô onde você possa anotar suas reflexões, sentimentos e interpretações pessoais sobre as cartas que puxar. Ao escrever, você pode descobrir novas camadas de significado que talvez não emergissem de imediato. Com o tempo, esse registro permitirá observar padrões e desenvolvê-los como um diálogo interno entre você e a sua criança interior.

Além disso, incorporar práticas de atenção plena (mindfulness) pode ajudar a aguçar sua intuição. Tente se colocar no momento presente antes de qualquer leitura de Tarô; respire fundo e se fixe no agora. Cale a mente, libere pensamentos desnecessários e concentre-se nas sensações que surgem em seu corpo. Essa clareza permitirá que a intuição flua mais livremente, sem a interferência de dúvidas ou inseguranças.

Finalmente, não tenha medo de experimentar. O Tarô é um campo vasto e individual; cada um interpreta as cartas à sua maneira. Sinta-se à vontade para criar suas próprias analogias, histórias e associações. Quanto mais você ousar explorar, mais sua intuição se fortalecerá. O Tarô pode se tornar não só um meio de autoconhecimento, mas um amigo fiel que ajudará a capturar as nuances da sua jornada emocional, despertando a criança interior que reside



dentro de você.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5. Práticas e Exercícios para Libertar sua Criança Interior

Para libertar sua criança interior e restabelecer a conexão com essa parte essencial de si mesmo, é fundamental explorar práticas e exercícios que promovem o autoconhecimento e a cura emocional. A seguir, apresentamos algumas sugestões que utilizam o Tarô como ferramenta de autodescoberta e conexão com a criança que reside dentro de você.

1. Meditação com os Arcanos Menores:

Escolha um dos Arcanos Menores que você sente uma conexão especial. Sente-se em um local tranquilo, feche os olhos e respire profundamente. Visualize o arcano escolhido e permita que a imagem preencha sua mente. Pergunte a si mesmo como essa carta se relaciona com sua infância. O que a criança dentro de você sente ao ver essa imagem? O que ela deseja compartilhar? Escreva suas impressões em um diário, permitindo que sua intuição guie seus pensamentos.

2. Criação de um Altar da Criança Interior:

Monte um pequeno altar em um canto de sua casa, dedicado à sua criança interior. Utilize objetos que simbolizem momentos de sua infância, como fotos, brinquedos, desenhos ou qualquer item que traga memórias afetivas. Ao se sentar diante do altar, converse com sua criança interior. O que ela precisa ouvir? O que você deseja dizer a ela? Dedique este espaço para



acolhê-la e validar suas emoções.

****3. Jogo das Cartas da Criança Interior:****

Tire três cartas do Tarô e interprete-as como representações das emoções, medos e desejos da sua criança interior. A primeira carta pode representar o que a criança sente no momento, a segunda o que a criança teme e a terceira o que ela realmente deseja. Após a leitura, reserve um tempo para dialogar com cada uma delas. Faça perguntas e escreva suas respostas como se estivesse conversando com você mesmo na infância.

****4. Exercício de Autoafirmação:****

Escreva uma carta para sua criança interior, expressando amor, aceitação e encorajamento. Fale sobre as dificuldades que ela enfrentou e como você, o adulto, está aqui para proteger e apoiar. Lembre-se de incluir afirmações positivas—"Eu estou aqui para você", "Você é amado(a)", "Não há nada de errado em quem você é." Leia essa carta em voz alta, criando um espaço seguro para que sua criança interior se sinta ouvida e valorizada.

****5. Reconstruindo Memórias com o Tarô:****

Escolha uma situação específica da infância que você gostaria de recontextualizar. Selecione uma carta que simbolize uma reação ou um resultado alternativo para essa lembrança. Por exemplo, a coragem da carta da força ou a liberdade da carta do sol. Imagine como a situação poderia ter



se desenrolado de outra forma. Como sua criança interior se sentiria ao experimentar esse novo resultado? Aja como se estivesse reescrevendo essa memória e compartilhe-a com sua criança interior, promovendo um novo entendimento e aceitação sobre o que aconteceu.

****6. Dança Livre ou Expressão Criativa:****

Proporcione à sua criança interior um momento de pura diversão e alegria através da dança, pintura ou qualquer forma de arte. Liberte-se de julgamentos e permita que as emoções fluam. Coloque uma música que faça você lembrar de momentos alegres da infância e se mova livremente. Se você preferir desenhar ou pintar, escolha cores vibrantes e formas que representam como você se sente. Este exercício é uma maneira poderosa de conectar-se com a simplicidade e a alegria da infância.

Essas práticas são rumos significativos na jornada de conexão e exploração consigo mesmo. Com o Tarô como guia, você pode acessar partes de sua psique que estão adormecidas e se abrir à liberdade emocional que vem com o acolhimento de sua criança interior.



6. A Integração das Descobertas na Vida Adulta

A integração das descobertas feitas através do Tarô da Criança Interior em nossa vida adulta é um processo essencial para a transformação pessoal e a cura emocional. Quando iniciamos essa jornada de autoconhecimento, é comum nos depararmos com aspectos de nossa infância que, muitas vezes, permanecem ocultos ou reprimidos. O Tarô nos oferece uma lente poderosa para investigar e entender não apenas os traumas passados, mas também as alegrias e criações que moldaram quem somos.

Assim que começamos a reconhecer as lições que os arcanos nos trazem, surge a necessidade de aplicar esses aprendizados de forma prática em nosso cotidiano. Por exemplo, ao trabalhar com o arcano do Louco, podemos ser inspirados a abraçar a liberdade e o espontaneísmo que muitas vezes perdemos na vida adulta. Essa carta convida à aventura e à confiança, encorajando-nos a romper com as barreiras que nos limitam. Ao integrar essa liberação na nossa rotina, podemos nos permitir momentos de ludicidade e coragem, experiências fundamentais para a nossa criança interior.

Por outro lado, outros arcanos, como a Imperatriz e o Eremita, nos ensinam sobre o valor do autocuidado e da introspecção. A Imperatriz, por sua ligação com a nutrição e a criatividade, nos lembra da importância de cuidar de nós mesmos como um ato de amor, permitindo espaço para a

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

manifestação de nossos desejos e paixões. O Eremita, com sua sabedoria e busca por clareza, nos dirige a momentos de reflexão em que podemos nos reconectar com nossos valores mais profundos. Este tipo de integração é vital para que possamos viver de maneira autêntica e alinhada com nosso verdadeiro eu.

No entanto, a integração não se limita apenas ao nosso comportamento; ela também influencia nossas relações interpessoais. Ao estarmos mais em contato com nossa criança interior, tornamo-nos mais empáticos e compreensivos com os outros. Podemos perceber que muitas de nossas interações são reflexos de feridas emocionais que herdamos ou criamos na infância. Assim, ao processar essas experiências pelo prisma do Tarô, desenvolvemos a habilidade de perdoar, tanto a nós mesmos quanto aos outros, criando assim um espaço seguro para relacionamentos mais saudáveis e nutritivos.

Além disso, a prática regular do Tarô como ferramenta de autoconhecimento pode se traduzir em uma nova forma de autoafirmação e empoderamento. Quando compreendemos os sinais que o Tarô nos apresenta, passamos a confiar mais em nossa intuição e em nosso olhar crítico. Isso nos permite tomar decisões mais conscientes e alinhadas com nossos desejos e sonhos, rompendo ciclos de repetição e indo em direção a um futuro que realmente ressoe com nossas aspirações.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Finalmente, a integração das descobertas do Tarô na vida adulta é um convite constante à transformação. Não se trata apenas de observar e entender, mas de agir e manifestar. Cada interação com as cartas é uma oportunidade de revisitar nossa própria história, ressignificando experiências passadas e construindo uma narrativa que nos empodera no presente. Essa jornada de integração é dividida em etapas – desde a aceitação e cura até a criação e realização – permitindo que, ao trabalhar com a magia dos arcanos, estejamos sempre em evolução, abrindo novas possibilidades para a nossa vida.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5 citações chave de O Tarô Da Criança Interior

1. A verdadeira natureza da criança interior é pura e cheia de potencial, representando nossas emoções mais genuínas e criativas.
2. O Tarô nos ajuda a acessar as camadas mais profundas de nosso ser, permitindo que a criança interior se expresse livremente.
3. Cada carta do Tarô possui uma mensagem única que pode guiar nosso caminho de autoconhecimento e cura.
4. Ao trabalharmos com o Tarô, aprendemos a integrar as feridas da infância em nosso processo de amadurecimento.
5. O amor e a aceitação são fundamentais para a reconexão com nossa criança interior, permitindo-nos viver de maneira mais autêntica.





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
Leia 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