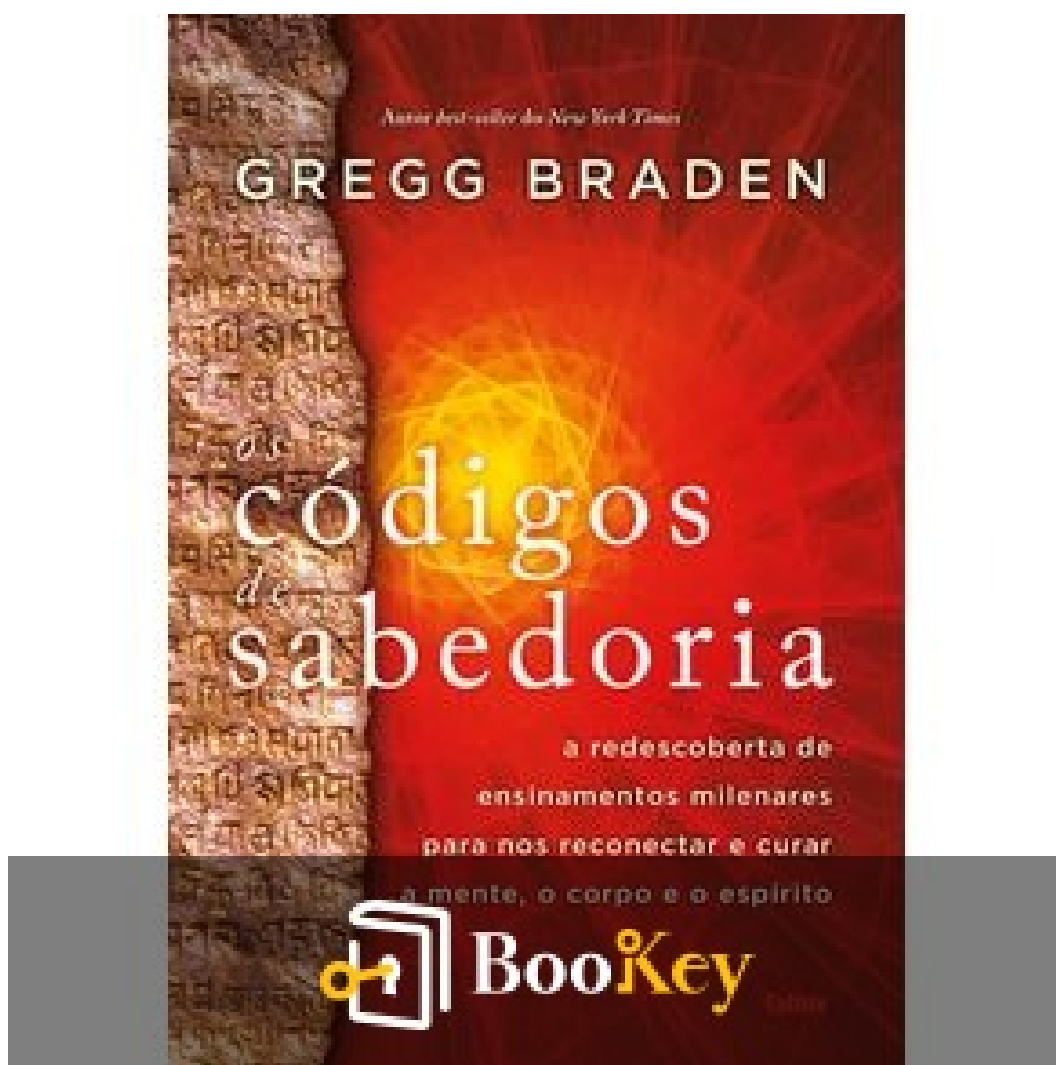


Os Códigos Da Sabedoria PDF

GREGG BRADEN



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Sobre o livro

Exploração do Impacto da Linguagem na Conexão Neuronal

Recentes avanços na biologia e nas neurociências têm demonstrado que a maneira como nos expressamos – as palavras que escolhemos – tem um efeito significativo nas interações entre nossos neurônios e nossas emoções. Nossos antepassados entendiam essa relação de forma instintiva, mesmo séculos atrás. Eles desenvolveram combinações específicas de palavras para proporcionar conforto, cura, força e empoderamento durante períodos desafiadores, encapsulando essas expressões poderosas em orações, cânticos, mantras, hinos e textos sagrados. Atualmente, Gregg Braden, um inovador na junção entre ciência e espiritualidade, desvenda esse conhecimento ancestral e oferece a você as ferramentas necessárias. Para cada conjunto de palavras, Braden revela insights profundos sobre seu significado, sua relevância e maneiras práticas de integrá-las na sua vida cotidiana, independente dos desafios que surgirem.

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

Os Códigos Da Sabedoria Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Quem deve ler este livro **Os Códigos Da Sabedoria**

O livro "Os Códigos da Sabedoria" de Gregg Braden é recomendado para todos que buscam uma compreensão mais profunda da conexão entre ciência, espiritualidade e as tradições antigas. Leitores interessados em desenvolvimento pessoal, resiliência emocional e aqueles que desejam explorar a sabedoria ancestral aplicada ao contexto moderno encontrarão neste livro insights valiosos. Profissionais de áreas como psicologia, coaching e educação também podem se beneficiar das abordagens presentes na obra, que incentivam a reflexão e o autoconhecimento. Além disso, pessoas em busca de inspiração para enfrentar desafios pessoais ou coletivos poderão encontrar uma fonte de ânimo e clareza nas páginas de Braden.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Principais insights de Os Códigos Da Sabedoria em formato de tabela

Capítulo	Tema	Resumido
1	Introdução aos Códigos da Sabedoria	Apresenta a ideia de que há conhecimentos ancestrais que podem ser aplicados na vida moderna.
2	A Sabedoria de Antigos Textos	Discute como textos sagrados e filosofias antigas contêm ensinamentos sobre a vida e a espiritualidade.
3	O Poder da Intenção	Explora como as intenções pessoais podem influenciar a realidade e o mundo ao nosso redor.
4	Ciência e Espiritualidade	Integra a ciência moderna com práticas espirituais, mostrando que ambas podem coexistir.
5	A Conexão com o Todo	Descreve a ideia de que todos estamos interconectados e como isso impacta nossas vidas.
6	A Importância da Gratidão	Enfatiza a prática da gratidão como uma maneira de atrair mais positividade.
7	Práticas para o Cotidiano	Sugere práticas diárias que podem ajudar a aplicar os códigos de sabedoria em nossas vidas.
8	Conclusão e	Reflete sobre a importância de reavivar esses

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Capítulo	Tema	Resumido
	Reflexões Finais	conhecimentos e aplicá-los para transformar a vida.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Os Códigos Da Sabedoria Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: A Conexão Entre Ciência e Espiritualidade para a Sabedoria Humana
2. Capítulo 2: O Poder das Crenças na Criação da Realidade
3. Capítulo 3: Leyes Universais e A Sabedoria Ancestral para o Crescimento Pessoal
4. Capítulo 4: O Impacto das Emoções na Nossa Saúde e Bem-Estar
5. Capítulo 5: Encontrando a Verdadeira Sabedoria Através da Intuição e do Silêncio Interior
6. Capítulo 6: Aplicando os Códigos da Sabedoria para Transformar Nossa Vida e o Mundo

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

1. Capítulo 1: A Conexão Entre Ciência e Espiritualidade para a Sabedoria Humana

No primeiro capítulo de "OS CÓDIGOS DA SABEDORIA", Gregg Braden explora a intersecção entre ciência e espiritualidade, destacando como essa união é fundamental para o desenvolvimento da sabedoria humana. O autor inicia sua análise ao discutir como, ao longo da história, ciência e espiritualidade foram frequentemente vistas como domínios opostos, mas que, na verdade, podem oferecer insights complementares e profundos sobre a condição humana.

Braden propõe que muitas das verdades universais que a espiritualidade oferece podem ser apoiadas e ampliadas por descobertas científicas recentes. Por exemplo, ele menciona a física quântica, que sugere que a matéria não é apenas substância sólida, mas também energia e informação interconectadas. Essa perspectiva desafia a visão materialista tradicional e imerge na ideia antiga de que tudo na realidade está interligado, refletindo as crenças espirituais que postulam a unidade de toda a criação.

Além disso, o autor se aprofunda nas tradições espirituais que enfatizam a importância de uma consciência expandida e da percepção intuitiva. Ele argumenta que práticas espirituais, como a meditação e a atenção plena, podem ser validadas por pesquisas científicas que demonstram seus efeitos benéficos na saúde mental e emocional. Braden apresenta estudos que



mostram como a meditação pode não apenas reduzir o estresse, mas também alterar fisicamente o cérebro, criando caminhos neurais que aprimoram a criatividade e a clareza mental.

Uma das ideias centrais do capítulo é o conceito de que a ciência pode oferecer ferramentas e métodos para validar as experiências espirituais, permitindo que as pessoas reavaliem suas crenças e construam uma nova compreensão da realidade. Braden cita exemplos de práticas milenares, como o uso de cânticos e mantras, e apresenta pesquisas que explorem como essas atividades podem influenciar positivamente o campo energético ao nosso redor, bem como o impacto que isso pode ter em nossa saúde geral.

Braden também discute a importância da experiência pessoal na jornada para a sabedoria, sublinhando que estar aberto para a integração das visões científica e espiritual pode levar a uma maior compreensão de nós mesmos e do mundo. Ele sugere que a sabedoria humana emerge na intersecção dessas duas esferas, alimentando uma transformação pessoal e coletiva que nos torna mais conscientes de nossas escolhas e do impacto que elas têm nas nossas vidas e no planeta.

No fechamento do capítulo, o autor convida os leitores a refletir sobre suas próprias crenças e a considerar como a conexão entre ciência e espiritualidade pode enriquecer sua compreensão da realidade. Ele propõe

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

uma abordagem holística que não apenas aceita a complexidade do mundo, mas também a abraça, propiciando um espaço para o crescimento pessoal e a transformação profunda, aspectos que serão explorados mais a fundo nos capítulos seguintes.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

2. Capítulo 2: O Poder das Crenças na Criação da Realidade

No segundo capítulo de "OS CÓDIGOS DA SABEDORIA", Gregg Braden explora de forma profunda e envolvente a ideia de que as crenças humanas desempenham um papel central na formação da realidade que vivemos. Para Braden, as nossas crenças não são apenas reflexos da nossa experiência, mas sim forças poderosas que moldam a forma como percebemos e interagimos com o mundo ao nosso redor.

Uma das principais afirmações do autor é que o que acreditamos tem o potencial de influenciar nossa realidade de maneira concreta. Ele cita diversos estudos científicos que demonstram como as crenças podem ativar processos neurológicos e biológicos que afetam tanto nossa saúde quanto nossa capacidade de realizar mudanças significativas em nossas vidas. Braden menciona o poder da mente em relação à física quântica, enfatizando que a observação e a intenção podem modificar o comportamento da matéria em níveis subatômicos.

O autor apresenta também a conexão entre crenças e as experiências de vida, explicando que as crenças limitantes podem atuar como barreiras que nos impedem de alcançar nosso pleno potencial. Essas crenças, que muitas vezes se enraízam durante a infância ou como resultado de experiências traumáticas, podem criar uma narrativa que condiciona nossas ações e



respostas. Em um processo de autoconhecimento, é essencial observar e questionar essas crenças para que possamos libertar-nos dos padrões que não servem ao nosso crescimento pessoal.

Braden ilustra suas ideias com exemplos práticos e histórias inspiradoras que revelam como indivíduos conseguiram superar limitações por meio de uma mudança de mentalidade. Ele fala sobre a importância da resiliência e da capacidade humana de reprogramar o subconsciente, promovendo uma reavaliação das próprias crenças como um passo vital para transformar a existência. O autor enfatiza que esse processo requer uma reflexão sincera e a disposição para encarar verdades difíceis, mas que são necessárias para o progresso.

Outro tema abordado no capítulo é a influência das crenças coletivas sobre a sociedade. Braden argumenta que as crenças compartilhadas por uma comunidade ou cultura podem moldar normas sociais, políticas e até mesmo sistemas de saúde. Essa perspectiva nos convida a refletir sobre como as crenças coletivas podem ser transformadas, promovendo um ambiente que favoreça o bem-estar e a prosperidade de todos.

Ao final do capítulo, o autor propõe uma série de práticas que nos ajudam a reexaminar e reformular nossas crenças. Ele sugere exercícios de meditação, afirmações positivas e técnicas de visualização que auxiliam na construção



de uma realidade mais alinhada com nossos desejos e aspirações. A mensagem central é que, ao tomarmos consciência do poder que nossas crenças exercem sobre nossas vidas, podemos deliberadamente escolher aquelas que nos elevam e nos conduzem para uma vida mais significativa e gratificante.

O capítulo conclui com uma reflexão sobre a responsabilidade individual em moldar nossa realidade. Braden nos lembra que somos co-criadores do nosso destino e que, ao mudarmos nossas crenças, podemos não apenas transformar nossas vidas, mas também contribuir para uma mudança positiva no mundo ao nosso redor.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

3. Capítulo 3: Leyes Universais e A Sabedoria Ancestral para o Crescimento Pessoal

No terceiro capítulo de "Os Códigos da Sabedoria", Gregg Braden nos conduz por uma exploração profunda das leis universais que governam a existência humana e como a sabedoria ancestral pode ser uma ferramenta poderosa para o nosso crescimento pessoal. Essa conexão entre o universo e a sabedoria antiga serve como um guia para entendermos melhor nosso papel neste mundo e em nossas vidas.

Braden introduz a ideia de que as leis universais são princípios fundamentais que operam em todos os níveis da realidade e que, historicamente, têm sido reconhecidas por várias tradições espirituais e filosóficas. Estas leis, como a Lei da Atração, a Lei da Correspondência e a Lei da Causa e Efeito, oferecem um quadro para entender como nossos pensamentos e ações moldam nossas experiências. O autor enfatiza que, para prosperar, é fundamental reconhecermos e alinharmos-nos a essas leis naturais.

Uma das leis discutidas é a Lei da Vibração, que sugere que tudo no universo é energia e que nossas vibrações emocionais e mentais impactam diretamente a realidade ao nosso redor. Braden aponta que nossa capacidade de ressoar em frequências mais elevadas não só influencia nossas relações pessoais, mas também nos conecta à abundância do universo. Essa ideia ecoa a sabedoria ancestral, que frequentemente ensina a importância de

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

manter um estado de espírito positivo e harmonioso.

Além disso, o autor mergulha na sabedoria dos antigos povos, como os xamanismos e as tradições indígenas, proporcionando exemplos de como eles respeitam e aplicam essas leis em suas vidas. Muitas culturas ancestrais entendiam que o crescimento pessoal não é apenas um caminho individual, mas um processo interconectado. Para eles, a saúde do indivíduo está diretamente ligada à saúde da comunidade e da natureza. Essa visão holística é vital para compreendermos nossa verdadeira essência e nosso impacto no planeta.

Braden ressalta que a memória ancestral contida em nossas histórias e tradições pode servir de mapas para navegar os desafios contemporâneos. Ele incentiva a reflexão sobre como incorporamos esses conhecimentos em nossa vida diária—sugerindo práticas como a meditação e rituais que estabelecem uma conexão com nosso eu interior e a sabedoria dos nossos antepassados. Essas práticas não são meramente simbólicas; são uma forma de materializar as leis universais em ações concretas em nossas vidas.

Finalmente, o capítulo conclui enfatizando que o crescimento pessoal não acontece em isolamento, mas é um reflexo de como nos relacionamos com as leis universais e com a sabedoria que nossos ancestrais nos legaram. Para Braden, a verdadeira emancipação e autoconhecimento vêm da integração

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

dessas leis em nosso cotidiano—usando a sabedoria antiga como um recurso inestimável em nossa busca de realização, propósito e conexão.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

4. Capítulo 4: O Impacto das Emoções na Nossa Saúde e Bem-Estar

No Capítulo 4 de "Os Códigos da Sabedoria", Gregg Braden explora de maneira aprofundada o profundo impacto que as emoções têm na nossa saúde física e bem-estar mental. Ele começa revisitando a ideia de que corpo e mente estão intrinsecamente conectados, desmistificando o conceito de que nossas emoções são meras reações subjetivas e não têm implicações tangíveis em nossa saúde.

Braden argumenta que as emoções são, na verdade, códigos que podem desencadear respostas biológicas no corpo, influenciando nosso sistema imune, hormonal e nervoso. O autor se baseia em pesquisas científicas que mostram como emoções negativas, como o medo e a raiva, podem levar a problemas de saúde, incluindo doenças cardíacas e distúrbios imunológicos, enquanto emoções positivas, como a gratidão e o amor, podem promover a cura e o bem-estar.

Um dos pontos-chave que Braden destaca é o papel do estresse emocional crônico. Ele explica que o estresse contínuo pode provocar reações fisiológicas que, ao longo do tempo, desgastam o corpo e aumentam a vulnerabilidade a doenças. Neste contexto, o autor sugere práticas de autocuidado emocional, como a meditação e a prática da gratidão, que não apenas ajudam a regular as emoções, mas também funcionam como



intervenções poderosas para manter a saúde e o equilíbrio.

Além disso, Braden explora a interconexão das emoções com as nossas crenças e pensamentos. Ele apresenta exemplos que demonstram como mudar a maneira como vemos nossas experiências pode alterar nossa resposta emocional e, conseqüentemente, nosso estado de saúde. Através de exercícios práticos e reflexões, ele encoraja os leitores a se tornarem conscientes de suas emoções e a desenvolver uma inteligência emocional que lhes permita navegar pelas dificuldades da vida de maneira mais saudável.

Braden também discute como as emoções não têm apenas efeitos a nível individual, mas que podem influenciar o ambiente ao nosso redor, incluindo as pessoas com quem nos relacionamos. A qualidade das nossas emoções pode ser contagiosa, afetando a saúde e o bem-estar de amigos, familiares e até mesmo da comunidade. Ele propõe que, ao aumentarmos nossa própria consciência emocional, podemos contribuir para um ambiente mais saudável e positivo, criando um ciclo de bem-estar que se expande além de nós mesmos.

Por fim, o autor conclui o capítulo enfatizando a importância de abraçar nossa humanidade — incluindo todas as emoções que sentimos — como um passo essencial para a cura e o crescimento pessoal. Do sofrimento às



experiências de alegria, ele reafirma que reconhecer e integrar essas emoções é vital para alcançar um estado de saúde integral, onde corpo e mente coexistem em harmonia.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5. Capítulo 5: Encontrando a Verdadeira Sabedoria Através da Intuição e do Silêncio Interior

No quinto capítulo de "Os Códigos da Sabedoria", Gregg Braden explora a importância da intuição e do silêncio interior como caminhos significativos para descobrir a verdadeira sabedoria. Braden postula que, em um mundo repleto de informações e estímulos constantes, muitas vezes nos afastamos de nossa voz interior, a qual possui os conhecimentos mais profundos sobre nosso propósito e nosso lugar no cosmos.

A intuição é apresentada como uma ferramenta poderosa que vai além da lógica e da razão. Braden argumenta que a intuição não é apenas uma sensação vaga, mas uma forma legítima de conhecimento que se baseia em um profundo entendimento de conexões invisíveis. Ele compartilha estudos que revelam como cientistas estão começando a documentar a existência de uma inteligência inerente ao nosso ser, que se manifesta quando silenciemos nossa mente e abrimos nosso coração. O autor incentiva os leitores a confiar na intuição, destacando que ela muitas vezes surge durante momentos de calma e silêncio, onde as distrações externas não estão presentes.

Braden enfatiza a prática do silêncio interior como um meio essencial para acessar essa sabedoria intuitiva. Ele descreve técnicas de meditação e mindfulness, sublinhando a importância de desacelerar e se desconectar do

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

ruído diário. Quando nos permitimos entrar em um estado de silêncio, criamos um espaço onde a sabedoria pode emergir. O autor nos convida a refletir sobre momentos em que uma decisão ou uma ideia se cristalizou em meio ao silêncio, mostrando como essas experiências podem ser reveladoras e transformadoras.

Além disso, Braden fala sobre a relação entre a intuição e nosso corpo, sugerindo que nosso corpo é um receptor sensível e um comunicador poderoso da sabedoria interior. Ele menciona que, muitas vezes, nosso corpo pode enviar sinais que precedem nossas decisões racionais. Aprender a ler essas mensagens corporais pode nos ajudar a tomar decisões mais alinhadas com nosso verdadeiro eu.

O capítulo também acolhe a ideia de que, ao encontrar o silêncio interior, não estamos apenas sintonizando nossa própria voz, mas também nos conectando com uma fonte mais ampla de conhecimento. Braden sugere que esta conexão com uma sabedoria universal pode ser alcançada por meio da prática constante e da disposição para ouvir, permitindo-nos moldar uma nova realidade em nossas vidas e na sociedade.

Em resumo, encontrar a verdadeira sabedoria através da intuição e do silêncio interior é um convite para que os leitores reconheçam e abracem a sabedoria que já habita dentro deles. Braden instiga um retorno à essência da



experiência humana, onde a intuição e a quietude são valorizadas como chaves para compreensões mais profundas e decisões significativas.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

6. Capítulo 6: Aplicando os Códigos da Sabedoria para Transformar Nossa Vida e o Mundo

Neste capítulo, Gregg Braden nos guia através do processo de aplicar os códigos da sabedoria, oferecendo ferramentas e práticas que podem nos ajudar a transformar não apenas nossas vidas individuais, mas também a coletividade. A ideia central é que a sabedoria, quando devidamente usada, tem o poder de alterar nossa percepção e a realidade ao nosso redor.

Braden começa discutindo a importância de reconhecer e compreender os padrões que formam a base de nossa vida cotidiana. Ele sugere que a maioria de nós opera a partir de crenças adquiridas durante a infância que não apenas moldam nosso comportamento, mas também influenciam as nossas reações emocionais. Para efetuar uma transformação significativa, é fundamental dismantelar essas crenças limitantes e substituí-las por perspectivas mais expansivas que nos permitam acessar nosso verdadeiro potencial.

O autor introduz o conceito de "códigos da sabedoria" como uma série de princípios orientadores que nos permitem alinhar nossas intenções e ações com as leis universais descritas em capítulos anteriores. Um dos métodos mais destacados por Braden é a prática de visualização. Ele recomenda que, ao visualizar o que desejamos manifestar — seja em nossas vidas pessoais ou na sociedade em geral — criemos um espaço emocional que sustente essa



nova realidade. Essa técnica de visualização não é apenas um exercício mental, mas uma forma de criar um estado vibracional que atrai experiências compatíveis com nossas novas crenças.

Além disso, Braden enfatiza a importância da comunidade na aplicação dos códigos da sabedoria. Ele sugere que, ao unir forças com outras pessoas que pensam de maneira semelhante, podemos amplificar nosso impacto. Isso pode ser feito através de grupos de discussão, meditação coletiva ou outras práticas colaborativas que incentivem um sentido profundo de conexão e apoio mútuo. Essa troca de energias positivas não só facilita a nossa transformação pessoal, mas também contribui para a mudança global, criando uma onda de consciência que ressoa em todos os níveis.

Outro ponto importante abordado neste capítulo é o papel das emoções na aplicação dos códigos da sabedoria. Braden nos lembra que emoções como o amor, a gratidão e a compaixão são potentes catalisadores de transformação. Ao cultivar emoções positivas e genuínas, não só alteramos nossa química interna, mas também influenciemos aqueles que nos cercam. Assim, ele sugere exercícios diários que nos ajudem a reconhecer e cultivar essas emoções, seja através da prática da gratidão, do perdão, ou de atos de bondade.

Por fim, Braden conclui o capítulo com um chamado à ação, instando os

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

leitores a se tornarem agentes de mudança em suas vidas e no mundo. Ele afirma que a verdadeira transformação começa dentro de nós, mas não deve parar por aí. Ao aplicar os códigos da sabedoria em nosso cotidiano, nos tornamos parte de um movimento maior que pode impactar comunidades, sociedades e, em última análise, o planeta. Transformar nossa vida significa, portanto, assumir a responsabilidade e a coragem de agir, com a certeza de que cada pequena mudança individual contribui para um bem maior.

Este capítulo é um convite para que todos nós abracemos a sabedoria contida em nossa essência, utilizando-a ativamente para criar uma realidade em que possamos viver com mais harmonia, propósito e conexão.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5 citações chave de Os Códigos Da Sabedoria

1. A sabedoria é o resultado da experiência e da reflexão consciente sobre essa experiência.
2. O poder da intenção molda nossa realidade e transforma nosso futuro.
3. Cada pensamento e emoção que nutrimos tem um impacto no nosso bem-estar e no mundo ao nosso redor.
4. A conexão entre a mente e o corpo é fundamental; emoções não expressas afetam nossa saúde física.
5. A compreensão de que tudo está interconectado nos permite viver com mais empatia e compaixão.

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
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