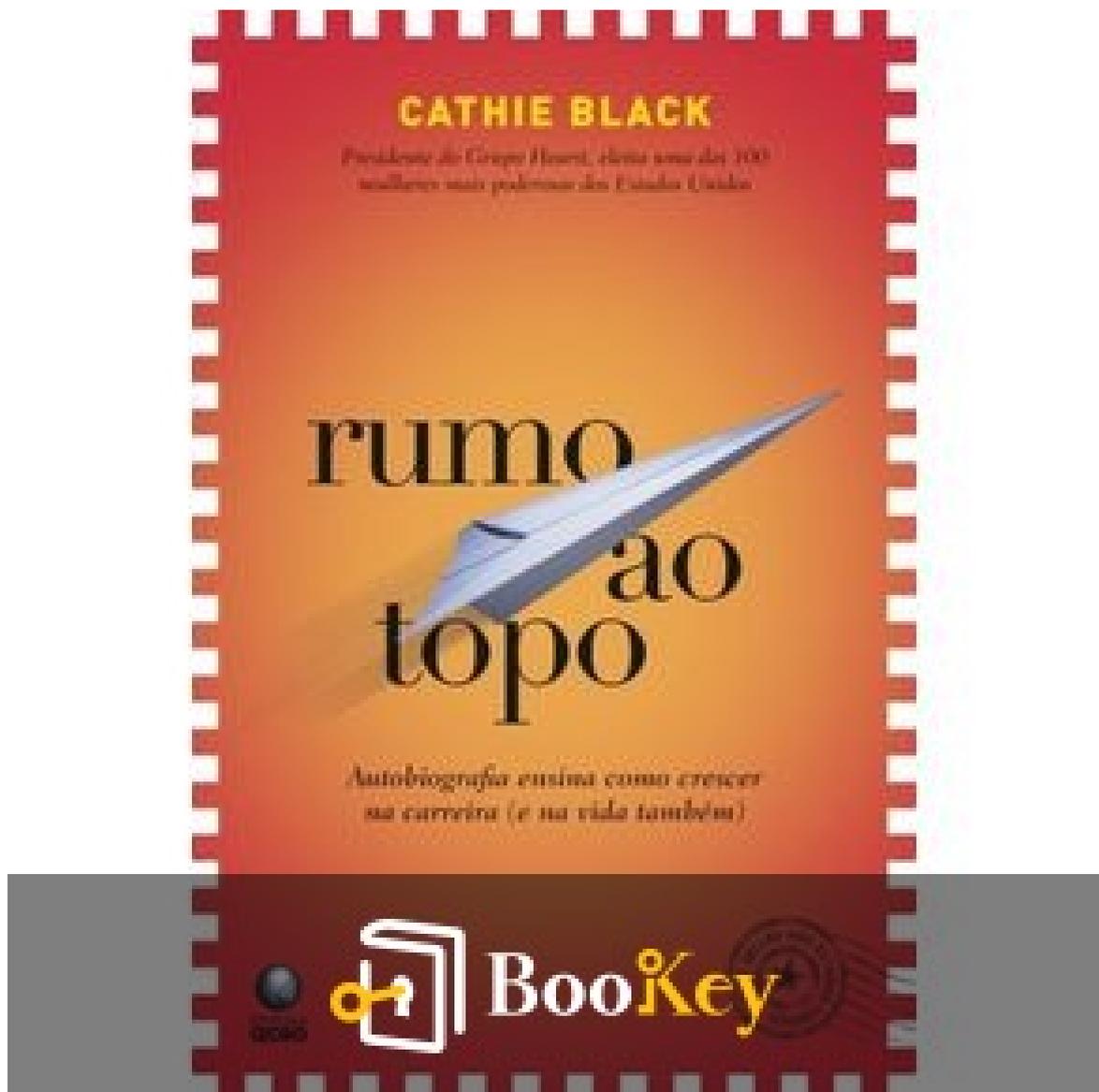


Rumo Ao Topo PDF

CATHIE BLACK



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Sobre o livro

O livro "Rumo ao topo" traz uma série de lições valiosas para quem busca alcançar o emprego desejado, obter uma promoção ou realizar um projeto ambicioso. No centro da narrativa, encontramos as experiências pessoais de Cathie Black, que compartilha a audaciosa decisão que tomou ao optar por assumir uma conta significativa do USA Today, abandonando uma renomada agência em favor de uma menor, comandada por um diretor criativo e ousado. Essa escolha se revelou um sucesso estrondoso. Cathie também reflexiona sobre seu estilo de liderança, reconhecendo que sua abordagem muitas vezes direta provocou turbulências na equipe da revista Ms., levando-a a desenvolver uma postura mais adaptável em sua gestão. O livro proporciona uma visão aprofundada sobre a visão crítica, a resiliência e a esperança que impulsionaram Cathie Black na sua jornada ao sucesso, além de oferecer conselhos práticos que normalmente se obteriam em sessões individuais com um coach de carreira.

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

Rumo Ao Topo Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Quem deve ler este livro Rumo Ao Topo

O livro 'RUMO AO TOPO' de Cathie Black é especialmente indicado para líderes, empreendedores e profissionais em ascensão que buscam inspiração e orientação sobre como alcançar o sucesso em suas carreiras. Também é recomendada a leitura por estudantes de administração e gestão, bem como por qualquer pessoa interessada em entender melhor o mundo corporativo e as dinâmicas de liderança. Black compartilha experiências e lições valiosas que podem ser aplicadas em diversos contextos profissionais, tornando a obra relevante para quem aspira a se destacar em suas respectivas áreas.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Principais insights de Rumo Ao Topo em formato de tabela

Capítulo	Tema	Resumo
1	Introdução à Carreira	Cathie Black compartilha sua jornada profissional e a importância de ter uma visão clara para alcançar o sucesso.
2	Liderança	Discussão sobre as características de um bom líder e a importância de inspirar e motivar a equipe.
3	Autenticidade	Black enfatiza a necessidade de ser autêntico e verdadeiro em ambientes de trabalho.
4	Adaptação e Mudança	A autora fala sobre a habilidade de se adaptar às mudanças no mercado e na vida profissional.
5	Networking	A importância de construir e manter relações profissionais sólidas ao longo da carreira.
6	Tomada de Decisão	Dicas para tomar decisões difíceis e como avaliar riscos seguidos de recompensas.
7	Resiliência	Enfatiza a importância da resiliência diante de desafios e fracassos.
8	Mentoria	A relevância de ter mentores e como buscar orientações em momentos cruciais.



Capítulo	Tema	Resumo
9	Equilíbrio Vida-Trabalho	Reflexões sobre como equilibrar vida pessoal e profissional sem comprometer a saúde mental.
10	Conclusão	Black fecha o livro reforçando a ideia de que o sucesso é uma jornada e não um destino.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Rumo Ao Topo Lista de capítulos resumidos

1. O Início da Carreira e os Desafios Enfrentados
2. Construindo Relações e Redes Profundas de Contatos
3. Lidando com Fracassos e Aprendizados ao Longo do Caminho
4. Estratégias para Liderança e Inovação na Indústria
5. Equilibrando Vida Pessoal e Profissional com Sucesso
6. Reflexões Finais: Lições de Vida e Perspectivas Futuras

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

1. O Início da Carreira e os Desafios Enfrentados

No início de sua carreira, Cathie Black mergulhou em um mundo dominado por homens, onde a competitividade e a pressão eram intensas. Formada em Sociologia pela Universidade de Michigan, ela começou sua jornada profissional na indústria de publicações, inicialmente como assistente editorial em uma revista. O cenário, embora promissor, não era isento de obstáculos. Cathie encontrou resistência em vários níveis, não apenas por ser uma mulher em cargos mais baixos, mas também pela necessidade de se destacar em um ambiente repleto de profissionais experientes e estabelecidos.

Um dos maiores desafios que enfrentou foi a luta por reconhecimento e credibilidade. Em uma conversa sincera, ela compartilha sobre a dificuldade de ser ouvida e levada a sério em reuniões onde os homens muitas vezes dominavam a conversa. Cathie teve que desenvolver uma espécie de armadura mental, aprendendo a se impor e a apresentar suas ideias com clareza e segurança. Esse processo não foi fácil, e muitas vezes ela se encontrou insegura sobre suas habilidades e seu valor dentro da organização.

Além disso, a indústria da mídia estava em constante transformação, o que adicionou uma camada extra de complexidade a sua trajetória. A rápida evolução tecnológica e a mudança nas dinâmicas de consumo de informação



exigiram que Cathie se adaptasse continuamente. O desafio não era apenas acompanhar essas mudanças, mas também se posicionar como uma líder no meio delas. Ela percebeu que precisava cultivar uma mentalidade de aprendizado contínuo, o que a levou a buscar mentorias e treinamentos que a ajudassem a se manter relevante.

Outro aspecto crucial do seu início de carreira foi a importância das relações interpessoais. Cathie reconheceu que construir uma rede sólida de contatos era vital para seu crescimento profissional. Assim, ela começou a se envolver em eventos da indústria, onde teve a oportunidade de conhecer outros profissionais, trocar experiências e criar laços que, mais tarde, se mostrariam fundamentais em sua trajetória. Essa habilidade em desenvolver relacionamentos se tornaria uma pedra angular de sua carreira.

Entretanto, os desafios não se limitaram ao ambiente de trabalho. Cathie também teve que lidar com as expectativas sociais e familiares em relação à mulher executiva. O papel que a sociedade impunha às mulheres naquele período muitas vezes entrava em conflito com suas ambições profissionais. Gerenciar as expectativas de sua família enquanto se dedicava à sua carreira foi um exercício de equilíbrio constante.

Através de cada uma dessas dificuldades, Cathie Black não apenas sobreviveu, mas emergiu mais forte e mais determinada a seguir em frente.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Os desafios que enfrentou moldaram suas crenças sobre o que é necessário para ser bem-sucedida e plantaram as sementes para seu futuro papel como líder inovadora na indústria editorial.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

2. Construindo Relações e Redes Profundas de Contatos

No coração da trajetória de Cathie Black e sua ascensão ao topo do mundo corporativo, uma das chaves para o sucesso foi a habilidade de construir e nutrir relações significativas e redes profissionais robustas. Desde o início de sua carreira, Black compreendeu que o poder das conexões humanas era um recurso valioso que deveria ser explorado.

Cathie enfatiza a importância de criar laços autênticos em um ambiente muitas vezes impessoal e competitivo. Para ela, cultivar relacionamentos vai além do simples networking; envolve a construção de um verdadeiro entendimento dos interesses e necessidades dos outros, bem como um genuíno desejo de ajudar e apoiar. Para atingir esse objetivo, Black investiu tempo e energia em conhecer as pessoas em um nível mais profundo, conversando sobre interesses pessoais e compartilhando experiências e desafios. Isso a destacava em um campo onde muitos se concentravam estritamente em resultados imediatos.

Outro ponto salientado por Black foi a proliferação das redes sociais e como essas plataformas modernas podem ser usadas para ampliar ainda mais as conexões. Ela viu a ascensão do digital como uma oportunidade de democratizar o acesso e trazer à tona vozes que, anteriormente, poderiam não ter sido ouvidas. Através de sua própria presença online e de sua



disposição em compartilhar insights valiosos, ela não apenas promoveu sua imagem, mas também ajudou a fortalecer uma rede de profissionais que buscavam crescimento e desenvolvimento.

Cathie também reconheceu a importância de diversificar as conexões, buscando interagir com pessoas de diferentes setores e origens. Essa diversidade não só enriqueceu sua visão, mas também lhe permitiu ter acesso a uma gama mais ampla de ideias e oportunidades. Com o tempo, Black se tornou conhecida por seu estilo inclusivo de liderança, onde todos eram encorajados a compartilhar suas perspectivas, criando um ambiente mais colaborativo.

Adicionalmente, ela destacou como manter essas relações ao longo do tempo exige esforço contínuo. Black promoveu o princípio de que cultivar contatos não é uma ação única, mas um compromisso contínuo que exige acompanhamento, atenção e feedback. Ela frequentemente encontrava oportunidades de ajudar os outros em sua rede, seja conectando pessoas com interesses comuns ou oferecendo conselhos valiosos baseados em suas experiências. Esse não apenas ajudou outras pessoas, mas também solidificou sua posição como uma líder confiável e respeitada.

No final, a capacidade de Cathie Black de construir e manter relacionamentos profundos foi uma das características centrais que a



impulsionaram em sua carreira. Ao entender que o sucesso é muitas vezes um esforço conjunto, e que redes sólidas são construídas sobre a confiança mútua e o respeito, ela conseguiu não apenas alcançar seus objetivos profissionais, mas também deixar uma marca duradoura na indústria.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

3. Lidando com Fracassos e Aprendizados ao Longo do Caminho

A trajetória de Cathie Black é marcada por desafios e reveses que moldaram não apenas sua carreira, mas também sua perspectiva sobre o sucesso e o fracasso. Em "Rumo ao Topo", Black explora as falhas que enfrentou ao longo de sua jornada e como cada uma delas lhe ofereceu lições valiosas, contribuindo significativamente para seu crescimento pessoal e profissional.

Desde os primeiros passos na indústria editorial, Black percebeu que o fracasso era uma inevitabilidade. Aos 24 anos, quando começou como assistente em uma publicadora, ela se deparou com críticas análogas que a testaram e, muitas vezes, a desencorajaram. No entanto, ao invés de deixar que esses obstáculos a derrubassem, Cathie decidiu encará-los como oportunidades de aprendizado. Ela desenvolveu uma mentalidade resiliente, acreditando que cada erro poderia fornecer insights que a ajudariam não apenas a melhorar sua performance, mas também a se preparar para os desafios futuros.

Um dos fracassos mais marcantes que Cathie Black enfrentou ocorreu durante uma tentativa de lançamento de um novo produto editorial. Ela se dedicou intensamente ao projeto, no entanto, a receita projetada ficou abaixo das expectativas, resultando em um prejuízo significativo para a empresa. A reação inicial foi de decepção, mas Black, em vez de se lamentar, convocou

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

uma equipe para realizar uma análise profunda do que tinha ido mal. Esse exercício não só elucidou falhas no planejamento e execução, mas também promoveu um ambiente de diálogo e aprendizado contínuo entre seus colaboradores. Desse processo, ela extraiu a importância de um planejamento mais minucioso, bem como a necessidade de ouvir ativamente as opiniões de sua equipe.

Outra lição importante que Black compartilha se refere à habilidade de se autoavaliar honestamente. Ela fala sobre a importância da autorreflexão após uma falha. Cathie fala sobre estes momentos de introspecção como essenciais para entender quais ações ou decisões levaram ao insucesso. Essa prática não só a ajudou a evitar erros semelhantes no futuro, mas também a se tornar uma líder mais eficaz e respeitada. Acredita que essa capacidade de reconhecer seus próprios erros é fundamental para qualquer pessoa que aspire alcançar um nível elevado de liderança. Black enfatiza que líderes que mostram vulnerabilidade por meio de seus fracassos podem criar um ambiente de confiança e encorajamento em suas equipes.

Além disso, a autora ressalta que o fracasso não é um destino final, mas sim um desvio no caminho, uma parte integrante da jornada rumo ao sucesso. Cada desafio e revés se transformou em uma oportunidade de reinvenção. Um exemplo emblemático de sua filosofia é quando ela relata sua decisão de buscar novos desafios após ser demitida. Não permitindo que essa



experiência definisse seu valor, Black viu a demissão como uma chance de redirecionar sua carreira. Essa abordagem proativa demonstrou sua capacidade de se adaptar e prosperar em novas situações, um elemento essencial para qualquer líder em constante evolução.

Por fim, o relato de Cathie Black em "Rumo ao Topo" serve como um poderoso lembrete de que fracassos são, de fato, trampolins para o sucesso. Suas reflexões sobre o que aprendeu ao lidar com esses momentos difíceis não só iluminam seu caminho pessoal, mas também oferecem lições universais sobre resiliência, autoconhecimento e a importância de se rodear de uma rede de apoio. O capítulo sobre as adversidades que enfrentou ao longo de sua carreira conclama os leitores a abraçar suas falhas como degraus em direção a conquistas maiores, provando que o verdadeiro sucesso não se mede apenas pelas vitórias, mas também pela habilidade de se levantar após cada queda.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

4. Estratégias para Liderança e Inovação na Indústria

No que se refere às estratégias para liderança e inovação na indústria, Cathie Black compartilha uma abordagem prática e inspiradora que pode ser aproveitada por líderes em diversos setores. Uma das lições centrais do livro é a importância de cultivar uma mentalidade aberta e flexível diante das mudanças constantes do mercado. Isso envolve não apenas a aceitação de novas ideias, mas também a disposição para adaptação e reinvenção quando necessário.

Black enfatiza que a verdadeira inovação não vem apenas de novas tecnologias, mas também do modo como se aborda a resolução de problemas. As líderes devem fomentar uma cultura organizacional que celebre a criatividade e valorize a contribuição de todos os colaboradores. Uma estratégia eficaz é criar espaços onde as equipes se sintam à vontade para expressar suas ideias, independentemente de seu nível hierárquico. Para Black, escutar ativamente os membros da equipe pode revelar soluções valiosas e inesperadas.

Além disso, Cathie ressalta a importância de um forte foco no consumidor. Inovação, segundo ela, deve ser orientada por insights sobre o que os clientes realmente desejam e precisam. Isso não apenas impulsiona o desenvolvimento de produtos e serviços mais alinhados com o mercado, mas

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

também constrói um relacionamento duradouro com a clientela. Para isso, as líderes devem sunir informações valiosas através de feedback contínuo e pesquisa de mercado aprofundada.

Outro ponto crucial abordado no livro é a necessidade de diversificação nas equipes. Black destaca que ambientes de trabalho diversos naturalmente geram inovação e resultados superiores. Um time que incorpora diferentes perspectivas, experiências e origens está mais bem equipado para pensar fora da caixa e abordar desafios sob ângulos variados.

Na liderança, Cathie Black sugere que grande parte do sucesso está em como os líderes comunicam sua visão e inspiram seus times. As habilidades de comunicação, portanto, devem ser lapidadas constantemente, e é vital ser transparente sobre as metas e os sacrifícios que são necessários para alcançá-las. Isso não só cria um senso de unidade, mas também engaja os colaboradores em um propósito comum, o que é essencial para sustentar a inovação a longo prazo.

Por fim, Black fala sobre a importância de ser resiliente e ter coragem para tomar riscos. A inovação muitas vezes envolve experimentar e, ocasionalmente, falhar. Aceitar que fracassos são parte do processo de aprendizado é fundamental para qualquer líder que deseje implementar mudanças significativas em sua organização. Essa atitude encoraja todos na



equipe a serem audaciosos e a não temer o erro, essenciais para uma cultura de inovação vibrante.

Portanto, as estratégias de liderança e inovação discutidas por Cathie Black no "RUMO AO TOPO" oferecem um guia prático que combina criatividade, foco no cliente e diversidade, proporcionando uma base sólida para qualquer líder que deseje prosperar em um ambiente empresarial dinâmico.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5. Equilibrando Vida Pessoal e Profissional com Sucesso

No livro "Rumo ao Topo", Cathie Black aborda de forma incisiva a importância de equilibrar a vida pessoal e profissional, um desafio que muitos enfrentam, especialmente em posições de liderança. A autora defende que o equilíbrio não é um estado fixo, mas uma dança dinâmica, onde cada fase da vida requer ajustes e adaptações.

Cathie enfatiza que, enquanto se persegue o sucesso profissional, é fundamental não perder de vista os relacionamentos pessoais e a saúde mental. Ela relata sua própria experiência, onde, ao longo de sua carreira, se viu frequentemente dividida entre as demandas do trabalho e as necessidades de sua família. Em momentos críticos, ela percebeu que a prioridade deveria ser não apenas alcançar metas profissionais, mas também cultivar momentos significativos com amigos e familiares. Black sugere que todos devem avaliar constantemente seus valores e as prioridades que realmente importam, criando um espaço para a reflexão e a autoconsciência.

Um ponto chave que a autora explora é a necessidade de estabelecer limites claros entre essas esferas da vida. Isso pode envolver o uso eficaz de ferramentas de gerenciamento de tempo, como manter uma agenda estruturada que permita horários dedicados a atividades profissionais e pessoais. Black compartilha dicas práticas sobre como programar reuniões



específicas dentro de um intervalo de horas, enquanto reserva períodos inigualáveis para a vida pessoal. Essa separação ajuda a garantir que o tempo dedicado à vida pessoal seja tão sagrado quanto uma reunião de trabalho.

Outro aspecto abordado por Cathie é a importância de aprender a delegar tarefas, tanto no trabalho quanto em casa. Ela argumenta que, como líderes, é crucial confiar nas habilidades dos membros da equipe, permitindo que eles também se destaquem, ao mesmo tempo em que se libera espaço na agenda para assuntos pessoais. Em sua narrativa, Black enfatiza que essa prática não apenas melhora a eficiência organizacional, mas também promove um ambiente de apoio mútuo dentro da equipe.

Black também frisa a importância da flexibilidade. Em um mundo onde as demandas podem mudar rapidamente, adaptar-se sem perder de vista os objetivos é vital. Isso inclui a disposição para reconsiderar planos, seja adaptando um cronograma de trabalho para atender a um compromisso familiar ou reavaliações de objetivos profissionais frente a novas experiências ou aprendizados. Essa flexibilidade, segundo Black, é um dos segredos para não se deixar sobrecarregar pelas pressões do dia a dia.

Por fim, Cathie Black conclui este aspecto de sua narrativa destacando que o sucesso verdadeiro é um sinônimo de satisfação em ambas as esferas da vida. Ao equilibrar bem o trabalho e a vida pessoal, ela crê que podemos



alcançar um nível mais profundo de realização, onde tanto os sucessos profissionais quanto as conexões humanas se alimentam mutuamente, criando uma vida rica e gratificante.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

6. Reflexões Finais: Lições de Vida e Perspectivas Futuras

Ao percorrer a trajetória de Cathie Black, torna-se evidente que o caminho rumo ao topo é repleto de nuances, aprendizados e transformações. As lições extraídas de suas experiências não apenas moldam o panorama profissional de uma líder, mas também oferecem sabedorias valiosas que podem ser aplicadas na vida de qualquer pessoa. A primeira reflexão que se destaca é a importância da resiliência. Cathie ensina que os desafios são inevitáveis; no entanto, a forma como lidamos com eles determina o nosso sucesso. Cada fracasso é uma oportunidade disfarçada, uma chance de reavaliar estratégias e crescer. Essa mentalidade não só capacita a superar adversidades, mas também fortalece a confiança em si mesmo.

Outra lição crucial é a relevância das conexões. Cat mundo interconectado em que vivemos, construir e manter relacionamentos autênticos pode ser um diferencial significativo. A autenticidade nas interações não apenas abre portas, mas também facilita o aprendizado e a troca de experiências com outras pessoas, seja no ambiente de trabalho ou na vida pessoal. Cultivar uma rede de contatos rica e diversa é um investimento que traz retornos ao longo do tempo.

Black também enfatiza o papel da liderança inclusiva e inovadora. Em um cenário em constante mutação, ser um líder significa estar aberto a novas

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

ideias, abraçar a diversidade e inspirar sua equipe a pensar fora da caixa. Essa abordagem não só estimula a criatividade, mas também promove um senso de pertencimento e valoriza as contribuições de todos.

Além disso, uma das mensagens mais poderosas do livro é a busca por um equilíbrio saudável entre vida pessoal e profissional. Cathie observa que embora a ambição seja imprescindível, ela não deve ser alcançada à custa da saúde mental e das relações familiares. Aprender a priorizar momentos de descanso, autocuidado e conexão com os entes queridos é fundamental para sustentar o desempenho a longo prazo.

Ao olhar para o futuro, podemos levar adiante as lições de Cathie Black, aplicando-as em nossas rotinas e projetos. Em um mundo que envolve transformações constantes e desafios inesperados, a capacidade de adaptação, aprendizado contínuo e a construção de laços significativos será sempre um diferencial. Nós, como aspirantes a líderes, devemos lembrar que o sucesso não é um destino, mas sim uma jornada cheia de aprendizados, onde cada passo, cada falha e cada conquista contribuí para moldar quem somos e quem queremos ser. Portanto, ao rumo ao topo, que possamos levar essas reflexões e transformá-las em ações que nos conduzam não apenas a realizações, mas a um legado que inspire e impacte positivamente as próximas gerações.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5 citações chave de Rumo Ao Topo

1. "O sucesso não é apenas uma questão de ter um bom produto, mas de entender como vendê-lo e apresentá-lo ao mundo."
2. "A verdadeira liderança exige coragem para assumir riscos e ser vulnerável diante dos desafios."
3. "É importante cercar-se de pessoas que o desafiem e inspirem a crescer a cada dia."
4. "O fracasso não é o oposto do sucesso, mas parte dele; aprendemos e evoluímos com nossos erros."
5. "A autoconfiança é cultivada através da experiência, e cada passo dado na direção certa nos fortalece."





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