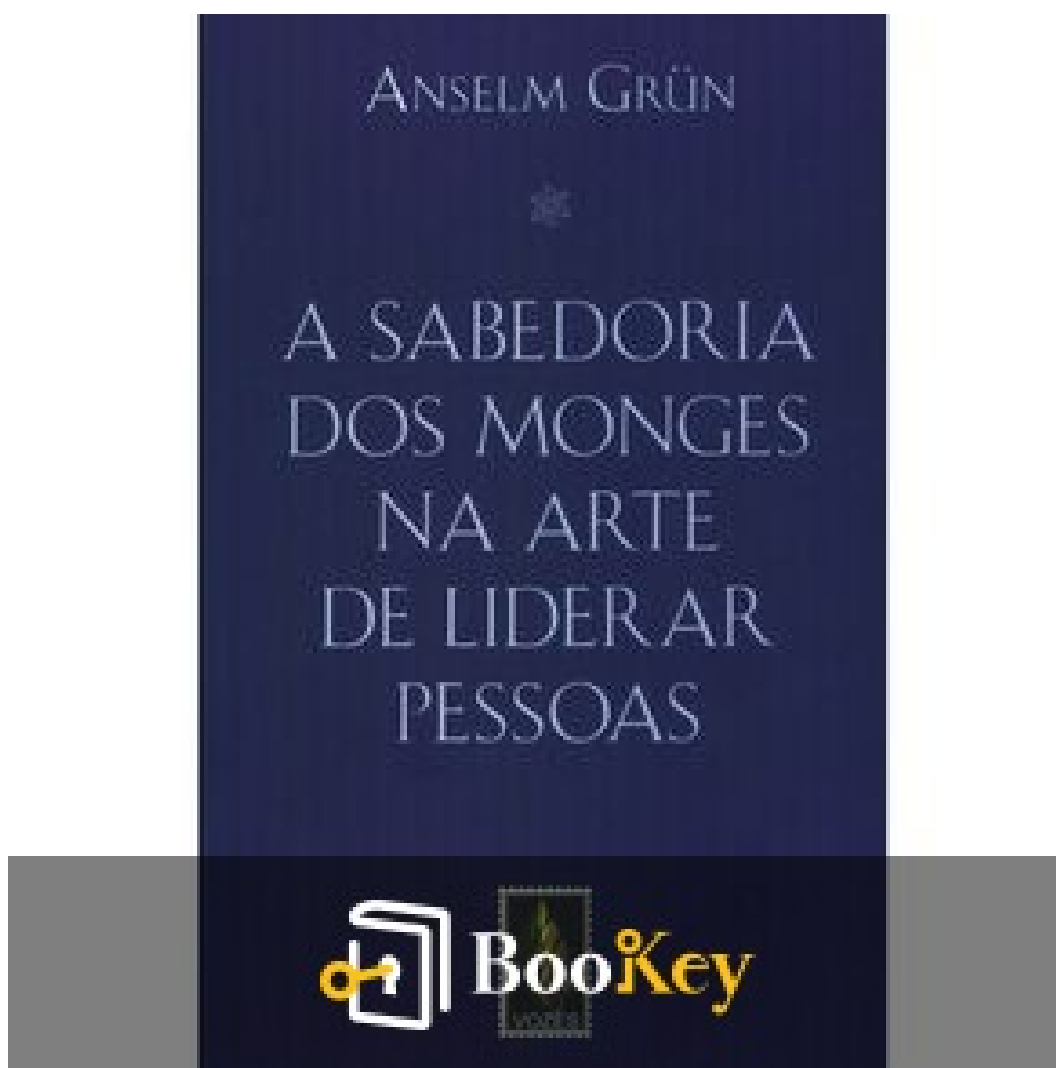


# Sabedoria Dos Monges Na Arte De Liderar Pessoas PDF

ANSELM GRÜN



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# Sobre o livro

Descrição do Livro: A Sabedoria dos Monges na Arte de Liderar Pessoas

Este livro se destaca na vasta literatura sobre liderança ao apresentar uma abordagem singular. A obra explora o conceito de liderança não apenas como uma habilidade, mas como uma verdadeira jornada espiritual. Para se tornar um líder eficaz, é essencial que o indivíduo primeiramente compreenda a si mesmo, atue com um espírito elevado e mantenha um foco constante na valorização tanto das pessoas quanto da organização que representa.

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.



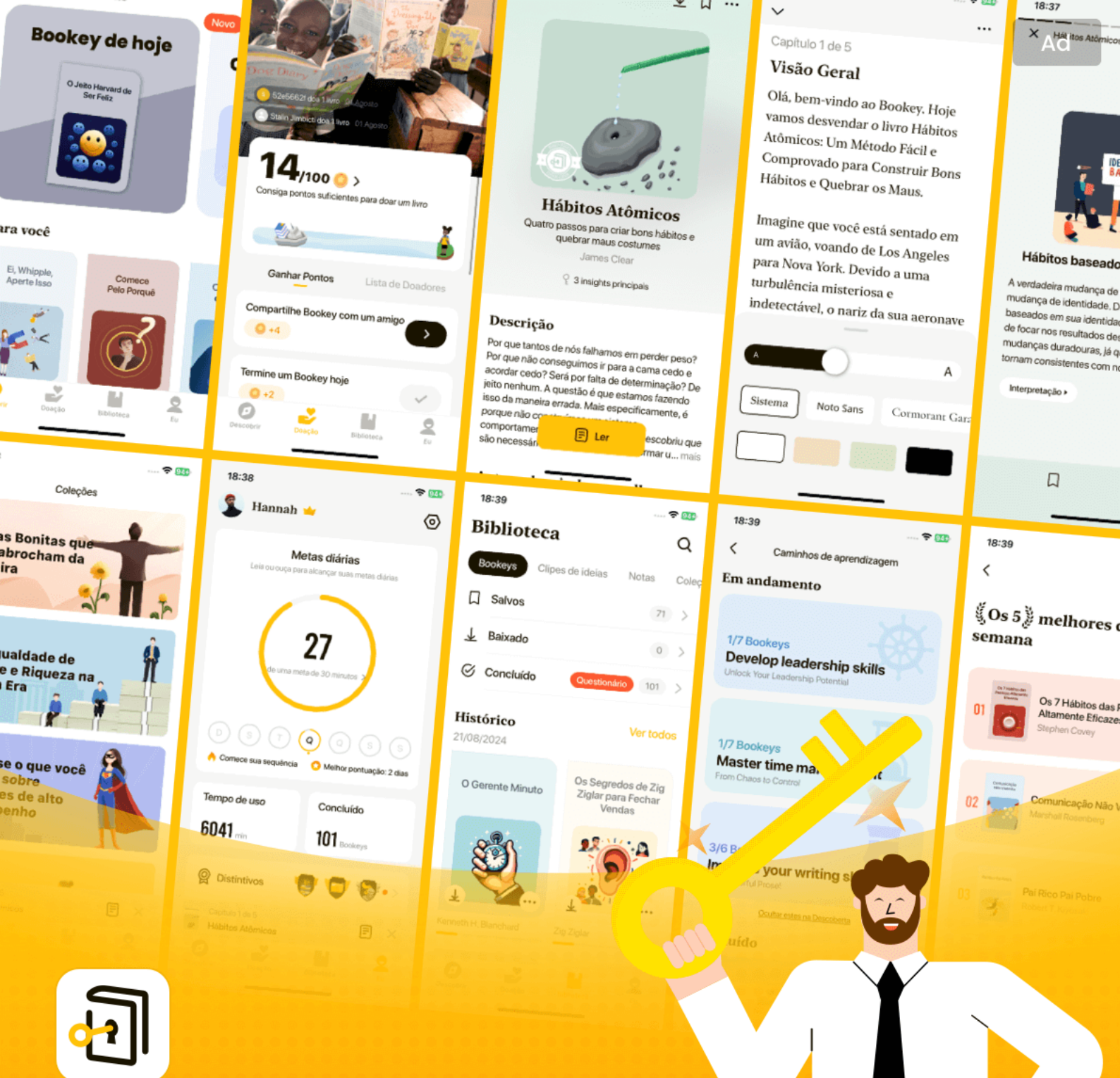
## E mais

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

# Sabedoria Dos Monges Na Arte De Liderar Pessoas

## Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# Quem deve ler este livro Sabedoria Dos Monges Na Arte De Liderar Pessoas

O livro "Sabedoria dos Monges na Arte de Liderar Pessoas" de Anselm Grün é especialmente indicado para líderes e gestores que buscam desenvolver uma abordagem mais humana e espiritual na sua prática de liderança. Além disso, profissionais de recursos humanos, educadores e todos aqueles que desejam aprimorar suas habilidades de comunicação e empatia podem se beneficiar dos ensinamentos contidos na obra. O conteúdo também é pertinente para indivíduos em busca de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, pois os princípios abordados refletem não apenas na liderança, mas também na construção de relacionamentos saudáveis e significativos em diversos contextos.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar



# Principais insights de Sabedoria Dos Monges Na Arte De Liderar Pessoas em formato de tabela

Capítulo	Tema	Resumo
1	Liderança e Sabedoria	Explora a relação entre liderança e a sabedoria dos monges, destacando a importância de um líder ser guiado pela experiência e pela reflexão.
2	Serviço e Humildade	Discute a liderança servidora, onde o líder serve sua equipe, promovendo um ambiente de respeito e colaboração.
3	Autoconhecimento	Enfatiza a necessidade de líderes conhecerem a si mesmos, suas emoções e motivações para liderar com autenticidade.
4	Compreensão e Empatia	A importância de entender as necessidades e sentimentos dos outros, desenvolvendo empatia nas relações de trabalho.
5	Visão e Propósito	Aborda a importância de ter uma visão clara e um propósito inspirador para mobilizar as pessoas em torno de objetivos comuns.
6	Tomada de Decisão	Discute a metodologia dos monges sobre como tomar decisões sábias, levando em conta não apenas a razão, mas também a intuição e a espiritualidade.
7	Resiliência e Paciência	Como a resiliência dos monges pode ser aplicada à liderança, ajudando a enfrentar adversidades com calma e determinação.



Capítulo	Tema	Resumo
8	Comunicação Eficaz	Estratégias de comunicação clara e eficaz, baseadas nas práticas de diálogo nos mosteiros.
9	Criação de Comunidade	Importância de construir uma comunidade sólida dentro da equipe, criando um senso de pertencimento e união.
10	Legado e Influência	Reflexões sobre como um bom líder deixa um legado positivo, influenciando as próximas gerações de líderes.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# Sabedoria Dos Monges Na Arte De Liderar Pessoas

## Lista de capítulos resumidos

1. A Conexão Entre o Cotidiano e a Espiritualidade na Liderança
2. O Silêncio como Ferramenta de Liderança Eficiente
3. O Papel da Comunidade na Formação do Líder
4. Como a Mediatividade Monástica Pode Influenciar a Gestão de Equipes
5. Práticas de Autoconhecimento e Reflexão para Líderes Modernos
6. Integrando Valores Espirituais no Mundo Corporativo

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# 1. A Conexão Entre o Cotidiano e a Espiritualidade na Liderança

No livro "Sabedoria dos Monges na Arte de Liderar Pessoas", Anselm Grün explora a intersecção entre o cotidiano e a espiritualidade, destacando como esses dois aspectos podem se fundir para criar um estilo de liderança mais pleno e eficaz. A visão budista e monástica nos ensina que a espiritualidade não é um elemento separado da vida diária, mas sim uma lente através da qual podemos entender e enriquecer nossas interações e decisões ao longo do dia.

A líder moderna se depara com desafios inexoráveis que exigem não apenas habilidades administrativas, mas também uma compreensão profunda do ser humano. A conexão com a espiritualidade permite ao líder abordar situações complexas com empatia e clareza. Segundo Grün, ao integrar práticas espirituais no cotidiano, como meditação e mindfulness, os líderes são capazes de desenvolver uma maior consciência de si mesmos e dos outros, facultando um ambiente de trabalho mais harmonioso e cooperativo.

Em um mundo onde a pressão por resultados imediatos pode obscurecer a visão de longo prazo, a espiritualidade oferece uma perspectiva que valoriza o processo além do resultado. Esse diferencial se reflete na maneira como os líderes se conectam com suas equipes. Através da prática da escuta ativa e da reflexão, os líderes podem transformar o ambiente de trabalho em um espaço

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

onde a criatividade e a colaboração prosperam, características essenciais para uma equipe de alto desempenho.

Além disso, Grün aponta que a espiritualidade ajuda a cultivar valores essenciais na liderança, como a compaixão, a justiça e a humildade. Um líder que pratica esses valores não só ganha o respeito e a lealdade de seus colaboradores, mas também instiga um sentido de propósito compartilhado. Isso é fundamental em tempos de crise, onde as equipes muitas vezes precisam de uma direção clara e de um significado mais profundo que os motive a perseverar.

Por fim, a obra de Grün enfatiza que a espiritualidade na liderança não é uma forma de escapismo, mas uma prática de presença e engajamento com o mundo real. Ao abraçar essa conexão, líderes podem se tornar não apenas guias, mas também exemplos de integridade e inspiração, promovendo um legado que valoriza tanto a produtividade quanto a humanidade nas relações interpessoais. Assim, a união entre o cotidiano e a espiritualidade não apenas enriquece a sabedoria dos líderes, mas transforma a cultura nas organizações, fazendo delas não apenas lugares de trabalho, mas comunidades de crescimento mútuo.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar



## 2. O Silêncio como Ferramenta de Liderança Eficiente

O silêncio, muitas vezes, é visto como uma pausa na comunicação, mas no contexto da liderança proposta por Anselm Grün, ele se revela como uma poderosa ferramenta de eficácia. Ao contrário do que se possa pensar, um líder não precisa estar sempre falando ou emitindo ordens para ser ouvido; pela simplicidade e profundidade do silêncio, ele pode cultivar um ambiente propício para a reflexão e o entendimento.

Em comunidades monásticas, o silêncio não é apenas a ausência de som, mas um espaço sagrado onde os indivíduos se conectam consigo mesmos e com o transcendente. Grün nos mostra que, em um mundo corporativo barulhento e repleto de informações, o silêncio assume um caráter quase revolucionário. Ele permite que um líder ouça verdadeiramente sua equipe, favorecendo a empatia e a troca genuína de ideias. Quando o líder se silencia, ele dá espaço para que os colaboradores expressem suas opiniões, sentimentos e preocupações, criando um clima de confiança onde todos se sentem valorizados.

Além disso, o silêncio propicia um momento de introspecção. Um líder que reserva tempo para ficar em silêncio consigo mesmo pode refletir sobre suas decisões, seus valores e a direção que deseja seguir. Essa contemplação não apenas fortalece sua integridade e autenticidade, mas também o torna mais



consciente de suas ações e do impacto que elas têm sobre os outros. Líderes que se conhecem bem são mais aptos a guiar seus times com clareza e propósito.

O silêncio também é um convite à criatividade. Quando a mente é capaz de se aquietar, novas ideias podem florescer. Grün argumenta que, em ambientes ruidosos e caóticos, a criatividade tende a se sufocar. Assim, ao incorporar períodos de silêncio em reuniões e reflexões em equipe, um líder pode incentivar a inovação e a resolução de problemas de maneira mais colaborativa e eficaz.

Por fim, o silêncio pode servir como um elemento de resolução de conflitos. Muitas vezes, em meio a desavenças ou tensões, as palavras podem se tornar armadilhas. Um líder que utiliza o silêncio como uma estratégia, permitindo um tempo de pausa e reflexão, pode ajudar todos os envolvidos a se acalmarem e a abordarem os problemas de uma forma mais construtiva. Essa abordagem sutil, mas poderosa, pode transformar situações potencialmente conflituosas em oportunidades de crescimento e entendimento mútuo.

Em suma, o silêncio é uma ferramenta que os líderes podem e devem explorar para aprimorar sua liderança. À medida que cultivam a capacidade de ouvir, refletir e se conectar de maneira mais profunda com suas equipes, os líderes criam um ambiente onde todos têm espaço para crescer e se



desenvolver. Num mundo que muitas vezes prioriza a fala incessante, a sabedoria dos monges nos lembra que, em algumas ocasiões, o verdadeiro poder reside no silêncio.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

### 3. O Papel da Comunidade na Formação do Líder

No contexto da liderança, a comunidade emerge como um elemento fundamental na formação e no desenvolvimento de líderes eficazes. Anselm Grün, em "SABEDORIA DOS MONGES NA ARTE DE LIDERAR PESSOAS", enfatiza que o papel da comunidade vai muito além de um simples grupo de indivíduos; trata-se de uma rede de apoio, aprendizado e autoavaliação, onde a interação e a colaboração são cruciais para o crescimento do líder.

A convivência em um ambiente comunitário oferece ao líder um espaço seguro para explorar suas vulnerabilidades e fortalecer sua identidade. As interações sociais e os relacionamentos construídos dentro da comunidade proporcionam um espelho que reflete as qualidades e as falhas de cada membro. Essa estrutura de feedback constante é essencial para que o líder possa entender melhor a si mesmo e se desenvolver de maneira autêntica. Dentro da comunidade, o líder não é apenas um chefe; ele é um colega, um aprendiz e, frequentemente, um mentor, com a responsabilidade de guiar e inspirar os outros, enquanto também é moldado por eles.

Além disso, a filosofia monástica preconiza a ideia de que a verdadeira liderança se baseia na empatia e na escuta ativa. O líder que emerge de um contexto comunitário aprende a valorizar e respeitar as contribuições dos



outros, compreendendo que cada voz tem importância. Essa abordagem não é apenas benéfica para o ambiente comunitário; ela também se traduz em uma liderança mais inclusiva e eficaz em ambientes corporativos. Um líder que se alimenta da sabedoria da comunidade tende a adotar um estilo de liderança mais colaborativo, onde as decisões são tomadas de forma coletiva, levando em consideração as opiniões e as necessidades de todos os envolvidos.

A vivência em um ambiente comunitário também promove um senso de pertencimento e responsabilidade mútua. Quando os líderes se sentem parte de algo maior do que eles mesmos, isso fortalece sua motivação e compromisso. Eles reconhecem a importância de suas ações não apenas para seu sucesso pessoal, mas para o bem-estar e o crescimento da comunidade como um todo. Essa percepção cria um ciclo virtuoso em que o líder se empenha para cultivar um ambiente de confiança e respeito, resultando em uma equipe mais coesa e motivada.

Por fim, a comunidade oferece um espaço para a prática de valores espirituais, que, segundo Grün, são essenciais para uma liderança sólida. A solidariedade, a humildade e a compaixão são aprendidos e praticados no dia a dia da convivência comunitária, ensinando ao líder a importância do serviço e da dedicação ao próximo. Esses princípios não apenas formam a base de uma liderança ética, mas também são fundamentais para a criação de

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar



uma cultura organizacional que valoriza a integridade e o bem-estar de todos os colaboradores.

Em resumo, a formação do líder na comunidade é um processo dinâmico e enriquecedor, onde a troca de experiências, o aprendizado contínuo e a prática de valores comuns se entrelaçam. Através desse ambiente de apoio mútuo e crescimento compartilhado, o líder é capaz de desenvolver competências que não apenas beneficiarão sua trajetória pessoal, mas também impactarão de maneira positiva toda a comunidade ou organização que ele lidera.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

## 4. Como a Mediatividade Monástica Pode Influenciar a Gestão de Equipes

A mediatividade monástica, prática profundamente enraizada na tradição dos monges, tem muito a oferecer para a gestão de equipes contemporâneas. Esta abordagem se traduz em uma série de princípios e práticas que enfatizam a importância da contemplação, do silêncio e do trabalho em comunidade, elementos fundamentais na vida monástica e que se revelam eficazes na construção de um ambiente colaborativo e produtivo nas empresas.

Primeiramente, a mediatividade promove a prática da escuta ativa. Assim como os monges se dedicam a ouvir as necessidades da comunidade e do ambiente em que estão inseridos, líderes que cultivam a escuta ativa conseguem perceber as nuances do que seus colaboradores realmente dizem. Essa habilidade fortalece a confiança e o respeito mútuo dentro das equipes, criando um espaço onde todos se sentem valorizados e compreendidos. Quando os membros da equipe se sentem ouvidos, sua motivação e engajamento aumentam, refletindo diretamente na produtividade e na qualidade do trabalho realizado.

Além disso, a presença de momentos de silêncio é uma prática extraordinária que os líderes podem adotar. Em um mundo corporativo repleto de ruídos e distrações, a oportunidade de desacelerar e refletir pode ser revolucionária. O silêncio permite que os líderes e suas equipes processem informações,



recuperem energias e findem a sobrecarga mental que muitas vezes resulta em burnout. A implementação de pausas estruturadas durante o dia, inspiradas pela prática monástica, pode facilitar um ambiente mais sereno e propenso à criatividade e ao pensamento crítico.

Outro aspecto crucial da mediatividade monástica é a ênfase no trabalho em equipe. A vida monástica é fundamentada no princípio da comunidade, onde os indivíduos trabalham juntos para um bem comum. Essa filosofia pode ser replicada em ambientes de trabalho, incentivando a colaboração e o sentido de pertencer entre os membros da equipe. A promoção do trabalho colaborativo não apenas melhora o convívio entre colegas, mas também estimula a inovação, uma vez que diferentes perspectivas e habilidades são colocadas em prática em prol de um objetivo comum.

A mediatividade também convida os líderes a se tornarem mais reflexivos sobre suas decisões. A prática da meditação e do autoconhecimento, presentes na tradição monástica, ilumina o caminho para líderes que desejam agir com maior integridade e responsabilidade. A reflexão permite que eles avaliem as implicações de suas ações, considerando não apenas os resultados imediatos, mas também as consequências a longo prazo para a equipe e a organização como um todo.

Por fim, integrar a mediatividade monástica à gestão de equipes promove



um ambiente de trabalho mais equilibrado e saudável. Líderes que adotam essas práticas se tornam mais conscientes, empáticos e resilientes. Eles não facilitam apenas o desempenho, mas também o crescimento pessoal e espiritual de cada membro da equipe. Assim, a influência da mediatividade monástica na gestão de equipes não é apenas uma questão de eficiência operacional; é um convite a construir raízes mais profundas na cultura da empresa, onde valores como a paz, a colaboração e a responsabilidade mútua prevalecem.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

## 5. Práticas de Autoconhecimento e Reflexão para Líderes Modernos

As práticas de autoconhecimento e reflexão são fundamentais para a formação de líderes modernos que desejam não apenas guiar suas equipes, mas também fomentar um ambiente saudável e produtivo. No contexto atual, onde a velocidade das informações e a pressão por resultados são intensas, os líderes frequentemente se deparam com a necessidade de buscar um entendimento mais profundo de si mesmos e de suas ações. Esse processo começa com a auto-observação, um conceito essencial na prática monástica, que encoraja a contemplação e a análise interna como métodos para compreender melhor as motivações e reações pessoais.

Uma maneira eficaz de iniciar essa jornada é através da prática da meditação. Meditar não significa apenas buscar silêncio, mas sim abrir espaço para uma introspecção que permita ao líder conectar-se com seus próprios valores e convicções. Essa conexão é vital, pois um líder que se compreende plenamente é capaz de agir com mais autenticidade e empatia, qualidades essenciais para inspirar e guiar outros.

Além da meditação, é importante que os líderes adotem momentos regulares de reflexão após tomadas de decisão ou de ação. Registrar as experiências em um diário de reflexão pode ser uma prática poderosa, onde se anotam não apenas os resultados alcançados, mas também os sentimentos e pensamentos





que surgiram ao longo do processo. Essa prática promove um ciclo de aprendizado constante, permitindo ao líder identificar padrões de comportamento, reconhecer erros e celebrar acertos.

Outra prática valiosa é o feedback por meio de diálogos abertos com a equipe. Criar um espaço onde os colaboradores se sintam à vontade para compartilhar suas perspectivas e críticas ajuda a construir uma cultura de transparência e confiança. O líder, ao se expor a esses feedbacks, ativa um processo de autoconhecimento que não só beneficia sua própria evolução, mas também enriquece o ambiente organizacional como um todo.

Na tradição monástica, a entrega a uma comunidade também é uma via importante para o autoconhecimento. Para os líderes modernos, isso se traduz em buscar mentorias e formar grupos de apoio onde possam discutir não só dificuldades, mas também as aspirações e conquistas. O apoio mútuo proporciona uma oportunidade inestimável para crescer em resiliência e força emocional, componentes cruciais para a liderança eficaz.

Por fim, desenvolver uma prática de gratidão pode ser um poderoso catalizador para a reflexão. Ao reconhecer e valorizar diariamente as vitórias, embora pequenas, e os aprendizados advindos das dificuldades, o líder consegue criar uma mentalidade mais positiva e receptiva. Essa atitude não apenas fortalece o seu próprio espírito, mas também contagia a equipe,



promovendo um ambiente mais colaborativo e inovador.

Assim, as práticas de autoconhecimento e reflexão se solidificam como pilares essenciais na formação de líderes que não só se preocupem com os resultados de suas ações, mas que também liderem com propósito e consciência, tornando-se agentes de transformação tanto para suas equipes quanto para o ambiente corporativo.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

## 6. Integrando Valores Espirituais no Mundo Corporativo

A integração de valores espirituais no mundo corporativo representa um desafio e uma oportunidade para profissionais que buscam não apenas o sucesso material, mas também uma atuação ética e consciente. Anselm Grün, em sua obra, destaca como esses valores podem transformar o ambiente de trabalho em um espaço mais humano e colaborativo.

Em um contexto onde as metas e os resultados muitas vezes parecem sobrepor-se à integridade e ao propósito maior das organizações, Grün propõe que os valores espirituais – como a compaixão, a humildade, a integridade e o respeito – são fundamentais para a construção de uma liderança eficaz. Um líder que incorpora esses princípios não apenas gera um clima de confiança, mas também inspira seus colaboradores a abraçar uma visão compartilhada e a trabalhar em direção a objetivos comuns.

Um dos principais aspectos da integração dos valores espirituais é a promoção da empatia no ambiente corporativo. A capacidade de compreender e se conectar com os sentimentos dos outros permite que os líderes construam relações mais autênticas e motivadoras com suas equipes. Isso vai além de um mero discurso sobre a importância das pessoas; trata-se de um comprometimento real em criar espaços de trabalho onde todos se sintam valorizados e ouvidos.



Além disso, Grün enfatiza a importância do propósito. As organizações que reconhecem e comunicam sua missão e visão de maneira clara criam um sentido de pertencimento e comprometimento entre os colaboradores.

Quando as pessoas entendem como seu trabalho contribui para algo maior, elas se sentem mais motivadas e engajadas. Esse alinhamento entre as metas corporativas e os valores pessoais dos colaboradores é a chave não apenas para o sucesso individual, mas para a saúde geral da organização.

A prática da gratidão também é uma maneira poderosa de incorporar a espiritualidade no ambiente de trabalho. Ao reconhecer e celebrar as conquistas, por menores que sejam, os líderes promovem um clima de apoio e valorização. Isso não apenas melhora a moral, mas também cultiva um espírito de comunidade que pode levar a uma colaboração mais estreita entre os membros da equipe.

Por fim, é essencial lembrar que integrar valores espirituais na gestão não significa impor crenças religiosas, mas sim criar uma cultura organizacional que valorize a ética, o respeito e a responsabilidade. Isso envolve a formação de líderes que estejam dispostos a ouvir, aprender, e adaptar-se em vez de simplesmente dirigir. A verdadeira liderança espiritual é aquela que se mostra a serviço dos outros, que busca o desenvolvimento de cada membro da equipe e que promove um ambiente onde todos possam crescer.



Em resumo, a integração dos valores espirituais no mundo corporativo não é uma opção, mas uma necessidade vitais para a formação de líderes que realmente façam diferença. Ao priorizar a espiritualidade e os valores humanos, as organizações não apenas alcançam resultados, mas também se tornam lugares significativos para se trabalhar e viver.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar



# 5 citações chave de Sabedoria Dos Monges Na Arte De Liderar Pessoas

1. A verdadeira liderança começa com o autoconhecimento, pois somente quem se conhece pode guiar os outros com sabedoria.
2. Liderar é servir ao próximo, é entender suas necessidades e ajudá-los a encontrar seu próprio caminho.
3. O silêncio é uma ferramenta poderosa na liderança; ele permite a escuta profunda e o entendimento das emoções alheias.
4. A paciência é uma virtude essencial para um líder, pois grandes transformações necessitam de tempo e cuidado.
5. Cultivar a empatia é fundamental para criar relações de confiança e respeitar as individualidades dentro de um grupo.





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