

# Universo Simbólico Da Cruz PDF

DALVA DE ABRANTES



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

## Sobre o livro

A cruz, um dos símbolos mais antigos da humanidade, possui uma rica e multifacetada história. Embora frequentemente associada ao cristianismo, essa imagem sagrada já foi parte de diversas civilizações ao longo dos séculos. Hoje, podemos observar uma variedade interminável de formas cruciformes ao redor do mundo, cada uma carregando significados distintos. A narrativa da cruz revela muito sobre a evolução do pensamento simbólico, permitindo uma reflexão acerca de sua adaptação e continuidade nas sociedades modernas.

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

Gerenciamento de Tempo

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

# Universo Simbólico Da Cruz Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# Quem deve ler este livro **Universo Simbólico Da Cruz**

O livro "UNIVERSO SIMBÓLICO DA CRUZ" de Dalva de Abrantes é direcionado a todos que buscam uma compreensão mais profunda sobre a simbologia e o significado da cruz nas diversas tradições culturais e religiosas. Teólogos, historiadores, estudantes de filosofia e pessoas interessadas em espiritualidade encontrarão nele uma rica análise que pode enriquecer suas reflexões pessoais e acadêmicas. Além disso, leitores que apreciam a intersecção entre arte, religiosidade e simbolismo poderão se sentir atraídos pela abordagem única da autora, que convida a uma exploração das diferentes dimensões e interpretações associadas a este poderoso símbolo.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar



# Principais insights de Universo Simbólico Da Cruz em formato de tabela

| Capítulo | Tema                                  | Resumo   |
|----------|---------------------------------------|--|
| 1        | Introdução à Cruz                     | Explicação sobre a importância simbólica da cruz em diferentes culturas e religiões.         |
| 2        | História e Evolução da Cruz           | Análise histórica da cruz e sua evolução como símbolo religioso e cultural.                  |
| 3        | Significados da Cruz                  | Discussão dos múltiplos significados atribuídos à cruz ao longo da história.                 |
| 4        | A Cruz na Religião Cristã             | Interpretação do papel da cruz no cristianismo, incluindo a crucificação e suas implicações. |
| 5        | Simbolismo da Cruz em Outras Culturas | Exame da representação da cruz em religiões não cristãs e suas variações simbólicas.         |
| 6        | A Cruz como Símbolo de Esperança e Fé | Reflexão sobre a cruz como um símbolo de fé, esperança e salvação.                           |
| 7        | A Cruz na Arte e na Literatura        | Estudo da representação da cruz em obras artísticas e literárias ao longo dos séculos.       |
| 8        | A Cruz e seu Impacto Social           | Análise do impacto social e cultural da cruz nas sociedades contemporâneas.                  |



| Capítulo | Tema      | Resumo   |
|----------|-----------|--|
| 9        | Conclusão | Síntese das reflexões apresentadas e a relevância contínua da cruz como símbolo. |

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# Universo Simbólico Da Cruz Lista de capítulos resumidos

1. Explorando o Significado Espiritual da Cruz
2. A Cruz como Símbolo de Transformação Pessoal
3. Interpretações Culturais e Históricas da Cruz
4. A Cruz nas Tradições Religiosas ao Redor do Mundo
5. Reflexões sobre a Cruz na Contemporaneidade
6. A Cruz como Caminho de Esperança e Redenção

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# 1. Explorando o Significado Espiritual da Cruz

A cruz, além de ser um dos símbolos mais reconhecidos no mundo, carrega um profundo significado espiritual que transcende culturas e épocas. No livro "Universo Simbólico da Cruz", Dalva de Abrantes nos convida a refletir sobre a multiplicidade de significados que a cruz pode carregar na vida de cada um de nós. De maneira especial, é na experiência pessoal que a cruz se revela como um poderoso símbolo de transformação e renovação.

Ao longo da história, a cruz tem sido vista como um ponto de conexão entre o divino e o humano. Para muitos, ela representa o sacrifício e a resiliência, um convite à autoanálise e a uma profunda transformação interior. A ideia de que a cruz é um instrumento de autoconhecimento é central nesta exploração. Através da aceitação das nossas dores e dificuldades, podemos encontrar caminhos para o crescimento espiritual.

A espiritualidade que emana da cruz nos desafia a encarar nossas cruces pessoais, as quais, muitas vezes, representam os fardos que carregamos – sejam eles físicos, emocionais ou espirituais. Ao reconhecermos que essas dificuldades são partes integrantes de nossa jornada, abrimos espaço para a cura e a renovação. Assim, a cruz se transforma em um símbolo de esperança, nos lembrando que, após cada tempestade interior, podemos ressurgir mais fortes e conscientes de nossa verdadeira essência.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Além da transformação pessoal, a cruz também assume significados em uma escala mais ampla. As interações culturais e históricas com a cruz ressaltam como diferentes sociedades a interpretam e a incorporam em suas visões de mundo. Desde a arte até as práticas espirituais, a cruz invariavelmente aparece como um símbolo de resistência e renovação, provando que o seu significado não se limita à simbologia religiosa, mas se estende ao cotidiano da vida humana, ressoando com as experiências de luta e superação que todos enfrentamos.

Neste contexto, a autora destaca que a cruz possui uma ressonância peculiar nas tradições religiosas ao redor do mundo. Em diversas culturas, a cruz é vista como um agente de transição e transformação espiritual. Em cada cofre de cultura, encontramos diferentes narrativas e mitos que giram em torno da cruz, enfatizando sua importância para a compreensão do cosmos e das dinâmicas da vida e da morte.

Por fim, as reflexões contemporâneas sobre a cruz nos instigam a considerar como esse símbolo perdura em um mundo onde a espiritualidade é reinterpretada por novas gerações. A cruz emerge, então, como um caminho de esperança e redenção, onde cada indivíduo é provado a buscar significado em suas próprias cruces, aprendendo a cultivá-las como alicerces para uma vida mais significativa e conectada ao divino.





## 2. A Cruz como Símbolo de Transformação Pessoal

A cruz, um dos símbolos mais universais e reconhecíveis, é rica em significados, especialmente no que diz respeito à transformação pessoal. Desde os primórdios da civilização, a cruz tem sido associada a experiências profundas de mudança, renascimento e evolução interna. Para muitos, a experiência de confrontar e integrar os desafios da vida é simbolizada de maneira poderosa neste emblema, que, embora frequentemente relacionado à dor e ao sacrifício, serve como um portal à transcendência e ao desenvolvimento espiritual.

Em um nível individual, a cruz representa a intersecção entre o humano e o divino, o material e o espiritual. Esse cruzamento não é meramente físico; é um convite para que cada pessoa reflita sobre sua própria vida e busque um sentido mais profundo em suas experiências. A transformação pessoal exige que se passe por processos dolorosos e, muitas vezes, desafiadores. A cruz, nesse contexto, lembra aqueles momentos críticos em que somos convocados a deixar para trás velhos padrões de comportamento, crenças limitantes e apegos que nos impedem de crescer.

Assim, a imagem da cruz convida à autorreflexão. O caminhar ao longo de sua palha nos leva a enfrentar nossas batalhas internas e a confrontar nossas sombras. Este ato de enfrentamento é vital para uma verdadeira



transformação. Assim como Jesus carregou sua cruz, simbolizando a aceitação do sofrimento como parte do processo de redenção, indivíduos são incentivados a abraçar suas próprias cruzes - suas dificuldades - como um meio de purificação e liberação.

Além disso, a cruz possibilita uma nova perspectiva sobre a dor e a luta humanas. Ao vê-las como partes integrantes da jornada de crescimento, em vez de meras experiências negativas, é possível recontextualizar os desafios vividos como oportunidades de evolução. Essa mudança de paradigma tem o potencial de levar à libertação pessoal e à autoconsciência. Por meio da aceitação dos altos e baixos da vida, conseguimos cultivar uma resiliência que nos transforma de dentro para fora.

Ademais, a cruz aponta para a conexão com algo maior que nós mesmos. Essa relação é muitas vezes percebida como uma chamada ao serviço e à compaixão, reforçando a ideia de que a transformação pessoal não é um processo isolado, mas sim uma jornada compartilhada com os outros. O ato de carregar a cruz pode ser visto como um compromisso de servir aos outros e ao mundo, reconhecendo que nossa própria transformação impacta o ambiente que nos rodeia.

Em suma, a cruz como símbolo de transformação pessoal nos convida a uma profunda introspecção. Encarar e aceitar nossas lutas, encontrar significado



nas perdas e renovações e reconhecendo que estamos todos interligados em nossa busca por crescimento espiritual, são os chamados essenciais desse símbolo. Ao longo de nossa jornada, a cruz serve como um pedido para que abracemos nossas próprias narrativas de dor e transformação, guiando-nos em direção a uma vida de autenticidade e compaixão.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

### 3. Interpretações Culturais e Históricas da Cruz

A cruz, em sua forma mais reconhecível, é frequentemente associada ao cristianismo e à figura de Jesus Cristo, mas suas raízes e interpretações vão muito além do contexto religioso ocidental. Durante milênios, a cruz tem se manifestado em diversas culturas e civilizações, adquirindo significados variados que refletem as crenças, valores e contextos sociais de cada época.

Nas civilizações antigas, como a egípcia e a mesopotâmica, a cruz muitas vezes simbolizava a vida e a morte. Os egípcios, por exemplo, utilizavam uma cruz ansata (ankh) como símbolo da vida eterna, indicando uma conexão com o além e a continuidade do ser após a morte. Para os babilônios, a cruz aparecia em representações que evocavam tanto proteção divina quanto a interação entre os mundos físico e espiritual.

Na Grécia antiga, a cruz começou a ser utilizada em alguns contextos relacionados à filosofia e à matemática, com sua forma representando harmonia e equilíbrio. Platão e outros pensadores sugeriram que a cruz era um símbolo da interseção entre o mundo das ideias e o mundo material, onde o corpo e a alma poderiam encontrar seu ponto de união.

Com a disseminação do cristianismo, a cruz passou a ter uma interpretação mais teológica e moral. Tornou-se um ícone de sacrifício e redenção, representando a dor e o amor incondicional de Cristo pela humanidade. O



impacto da crucificação e a mensagem de ressurreição mudaram a percepção da cruz para milhões, simbolizando não apenas a morte, mas a esperança de uma nova vida e a promessa de salvação.

No entanto, com o advento da modernidade e o aumento do pluralismo religioso, o simbolismo da cruz começou a se diversificar ainda mais. Em várias tradições espirituais, a cruz representa não apenas um caminho de fé, mas também uma metáfora universal de transformação e dualidade. A cruz, dividida em quatro quadrantes, pode ser vista como um símbolo de integração dos opostos – a relação entre o humano e o divino, o masculino e o feminino, a luz e a escuridão.

Além disso, a cruz permeia diversas práticas culturais e artísticas. Desde a arte medieval, com suas representações dramáticas e emotivas da crucificação, até o uso contemporâneo da cruz em obras de arte modernas e até na moda, este símbolo continua a se reinventar e ressoar com as questões atuais da identidade, espiritualidade e resistência.

Na luta por direitos sociais, a cruz também encontrou um novo significado. Movimentos religiosos e sociais a têm utilizado como símbolo de esperança e resistência, evocando um chamado à ação e à solidariedade. Neste contexto, a cruz se torna uma representação da luta pelos oprimidos e pela justiça, transcendendo seu significado tradicional.





Ao longo da história, a cruz tem sido uma constante nas narrativas humanas, refletindo tanto tragédias quanto triunfos, simbolizando a complexidade da condição humana e o desejo coletivo por significado e propósito. Nesse sentido, o estudo do universo simbólico da cruz nos permite compreender não apenas a religiosidade, mas também as interações culturais e as mudanças sociais ao longo dos séculos.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

## 4. A Cruz nas Tradições Religiosas ao Redor do Mundo

A cruz, como símbolo, transcende as barreiras de uma única religião, reverberando em diversas tradições espirituais ao redor do mundo e assumindo múltiplos significados que vão além do cristianismo. Este símbolo, frequentemente identificado com a crucificação de Jesus Cristo, carrega um peso significativo nas doutrinas cristãs como um emblema de sacrifício, amor divino e redenção. No entanto, sua presença em outras culturas aponta para uma universalidade de conceitos espirituais que a cruz representa.

No hinduísmo, o símbolo da cruz pode ser encontrado na forma de cada um dos braços do símbolo sagrado Om, que é considerado um som primordial e fonte de toda a criação. A intersecção dessas linhas nos convida a refletir sobre a unidade entre os opostos e a busca pela realização espiritual. Além disso, os hindus veem a cruz como uma representação das várias sendas que conduzem à iluminação, reforçando a ideia de que a jornada espiritual é diversa e multifacetada.

No budismo, embora a cruz não seja um símbolo convencional, a ideia de transformação e iluminação se assemelha ao percurso que a cruz simboliza no cristianismo. O conceito de renascimento e a interconexão de todas as vidas abrem espaço para a interpretação da cruz como um catalisador de



mudança, também ligado a valores como a compaixão e a altruísmo, fundamentais na prática budista.

A presença da cruz também se faz notar em certas tradições indígenas. Muitos povos nativos das Américas, por exemplo, possuem símbolos que representam a interconexão da terra, do céu e dos seres humanos, refletindo uma compreensão espiritual que ecoa o que a cruz representa como um ponto de encontro entre o divino e o mundano. Aqui, a cruz muitas vezes serve como um símbolo de equilíbrio, da harmonização entre os elementos da natureza e do papel do ser humano como cuidador deste equilíbrio.

No islamismo, embora a cruz como símbolo não tenha o mesmo peso que possui no cristianismo, as ideias de sacrifício e entrega a Alá podem provocar reflexões profundas sobre o significado da cruz. Assim, em algumas interpretações, a cruz pode ser vista como um lembrete das provas da vida e da necessidade de resiliência diante dos desafios impostos pela fé.

Finalmente, o simbolismo da cruz não se limita a contextos religiosos, pois também se estende à busca por significado em contextos mais seculares. Em tempos modernos, a cruz é usada como um emblema de luta e resistência, refletindo as batalhas travadas por indivíduos e comunidades em busca de liberdade, justiça e direitos humanos. Essa nova leitura da cruz ressoa com as esperanças e aspirações dos povos que carregam as cicatrizes da opressão,



se tornando um farol de esperança em tempos de adversidade.

Assim, a cruz, em suas diversas manifestações, revela uma rica tapeçaria de significados que se entrelaçam, convidando a uma reflexão mais profunda sobre as experiências humanas que, independentemente da religião, buscam respostas para as grandes questões da vida, da morte e da espiritualidade.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

## 5. Reflexões sobre a Cruz na Contemporaneidade

À medida que avançamos no século XXI, a cruz se revela um símbolo que carrega significados complexos e variados em um mundo marcado por constantes transformações sociais e culturais. A contemporaneidade desafia as interpretações tradicionais da cruz, ressignificando-a em um contexto onde questões de identidade, pertencimento e espiritualidade se entrelaçam de maneiras inesperadas.

A cruz, historicamente associada ao sacrifício e à redenção, hoje é muitas vezes vista através da lente de novos paradigmas de pensamento. Em um momento em que o secularismo e a pluralidade de crenças se expandem, a cruz não é apenas um símbolo religioso cristão, mas também uma metáfora para as lutas e os desafios enfrentados por diferentes grupos sociais. Este fenômeno leva a uma reflexão profunda sobre como a cruz é utilizada tanto para reafirmar a fé quanto para questionar sistemas de opressão e desigualdade.

Nesse contexto, a cruz emerge como um ponto de referência na luta por direitos humanos e justiça social. Em muitas comunidades, ver a cruz não apenas como um símbolo de sofrimento, mas também como um emblema de resistência, é fundamental. A forma como diversas culturas recontextualizam a cruz, refletindo suas experiências históricas e sociais, leva a um diálogo





intercultural que enriquece a sua significância.

Ademais, a cruz é um espaço onde diferentes narrativas se encontram. Em um mundo repleto de divisões, a cruz tem potencial para servir como um catalisador de unidade. Questões sobre solidariedade, empatia e compaixão estão intrinsecamente ligadas à interpretação contemporânea da cruz. As iniciativas comunitárias que emergem em nome da cruz demonstram que mesmo símbolos carregados de dor podem transcender suas origens e se tornar instrumentos de esperança e transformação.

A estética contemporânea pula para fora das paredes das igrejas e se apresenta na arte e na moda, nas manifestações e na linguagem cotidiana, permitindo que a cruz não seja apenas um símbolo passivo, mas um elemento ativo de conversação sobre fé, dúvida, amor e acolhimento. Pinturas e esculturas que reimaginam a cruz estão se tornando plataformas de expressão, questionando e redefinindo o que a cruz representa na sociedade moderna.

Entretanto, a complexidade do simbolismo da cruz na contemporaneidade também traz desafios. A apropriação do símbolo por movimentos que não respeitam seu significado original alimenta a crítica e o debate sobre sua verdadeira essência. Frases como 'carregar a cruz' se tornam metáforas na luta diária contra as dificuldades, mas a sua superficialidade às vezes



desconsidera as profundas implicações de sofrimento que a cruz representa para muitos.

Assim, em tempos de incerteza e crise, refletir sobre a cruz nos força a confrontar nossas próprias convicções e valores. A cruz, nesse sentido, é mais do que um marcador de identificação religiosa; é um convite à reflexão profunda sobre a nossa própria humanidade e a capacidade de encontrar luz nas sombras. Nosso engajamento com a cruz na contemporaneidade deve nos guiar a um compromisso com a construção de um mundo onde a redentora mensagem de amor e igualdade que a cruz simboliza seja verdadeiramente vivenciada e promovida por todos.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

## 6. A Cruz como Caminho de Esperança e Redenção

A cruz, desde os seus primórdios, é venerada como um símbolo que transcende a dor e o sofrimento, transformando essas experiências em um caminho luminoso de esperança e redenção. Para muitos, ela representa a certeza de que, mesmo nos momentos mais sombrios, a luz da renovação brilha através da fé e do amor incondicional.

A compreensão deste símbolo está intimamente relacionada à figura de Jesus Cristo, que, segundo a tradição cristã, assumiu sobre si os pecados da humanidade ao ser crucificado. Através desse ato supremo de entrega, ele não apenas enfrentou a morte, mas transcendeu-a, oferecendo assim uma promessa de vida eterna. Essa mensagem de esperança é um dos pilares do cristianismo: a crença de que, após a cruz, vem a ressurreição, simbolizando que os desafios e os momentos de crise podem levar a um renascimento espiritual.

Em muitos aspectos, a cruz é vista como um convite à reflexão sobre as dificuldades da vida. Cada um de nós carrega suas próprias cruces, um fardo que muitas vezes parece pesado demais para suportar. No entanto, a jornada de carregar a cruz é também um processo de autodescobrimento e superação. Através da adversidade, encontramos forças que desconhecíamos possuir, permitindo-nos crescer e evoluir em nossa jornada pessoal.



Esse conceito de redenção também se estende a diversas manifestações culturais e interpretações artísticas ao longo da história. Artistas têm retratado a cruz não apenas como signo de dor, mas como um emblema de renovação, empatizando com a experiência humana de luta e resiliência. O ato de olhar para a cruz se transforma, portanto, em um ato de esperança, onde cada olhar é uma reiterada afirmação de que a dor é passageira e que, sempre, existe um novo amanhecer.

Além disso, a cruz é um símbolo de reconciliação, tanto entre o humano e o divino, quanto entre as próprias criaturas. Através dela, a ideia de perdão se torna central, enfatizando que todos têm a possibilidade de se redimir e se reconciliar com aqueles que ofenderam, e, mais importante, consigo mesmos. Nesse sentido, a cruz se torna um poderoso mediador de paz, oferecendo aos que a abraçam a chance de um novo começo, fundamentado no amor e na compaixão.

Finalmente, a cruz é uma constante na construção de comunidades que prosperam na solidariedade e no apoio mútuo. As tradições que a rodeiam incentivam a ajuda ao próximo, a caridade e a empatia, provendo uma estrutura moral que inspira ações que promovem a esperança e a redenção não apenas individual, mas coletiva. Em um mundo marcado por divisões e conflitos, a cruz se ergue como um símbolo de união, chamando todos,



independentemente de crenças e origens, a um diálogo frutífero e à construção de um futuro melhor.

Portanto, ao contemplarmos a cruz sob essa perspectiva, somos lembrados de que, em cada um de nós, reside o potencial de transformar dor em esperança, buscando sempre a redenção em meio ao caos da vida. Ela não é apenas um símbolo de sofrimento, mas sim uma poderosa mensagem de que sempre há um caminho, e que aquele caminho é iluminado por nossa capacidade de amar e perdoar.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

# 5 citações chave de Universo Simbólico Da Cruz

1. "A cruz não é apenas um símbolo de fé, mas um convite à reflexão sobre nossas escolhas e sacrifícios."
2. "Cada ângulo da cruz revela diferentes aspectos da vida humana, revelando a complexidade de nossos relacionamentos e dilemas espirituais."
3. "Através da cruz, encontramos um caminho para a transcendência, desafiando-nos a ir além de nossas limitações e medos."
4. "O simbolismo da cruz nos ensina que a dor e o sofrimento têm um propósito, transformando-se em oportunidades de crescimento e cura."
5. "A cruz é um lembrete de que a verdadeira força reside na vulnerabilidade e na capacidade de amar incondicionalmente."





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