

Vença O Medo De Falar Em Público PDF

REINALDO POLITO



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Sobre o livro

Descrição do Produto

Um dos desafios mais comuns enfrentados pelos seres humanos é falar em público. Muitas pessoas, mesmo as mais capacitadas em suas respectivas profissões, podem sentir-se paralisadas ao apresentar suas ideias em público, seja em uma reunião ou em um grande evento. A habilidade de comunicar-se com clareza e confiança muitas vezes escapa, deixando homens e mulheres frustrados.

No entanto, essa situação pode ser transformada! O renomado professor Reinaldo Polito compartilha suas valiosas experiências e técnicas neste livro. Com anos de prática ensinando executivos, políticos e profissionais diversos, Polito oferece insights sobre como superar o medo de falar em público. Você aprenderá a identificar as raízes desse medo e a adotar estratégias eficazes para enfrentá-lo.

Ao longo da leitura, você perceberá que superar esse medo não implica eliminá-lo completamente, mas sim controlá-lo. O nervosismo, quando administrado, pode ser canalizado como uma fonte de energia positiva, potencializando sua comunicação e tornando suas apresentações mais dinâmicas. Assim, o medo deixa de ser um adversário e se transforma em um aliado forte.

Este livro funciona como um verdadeiro curso sobre oratória, apresentando testes, exercícios práticos e até mesmo um áudio com uma aula do próprio Polito. Você se tornará um comunicador de destaque, conquistando a

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

admiração e o respeito de sua audiência.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Por que usar o aplicativo Bookey é melhor do que ler PDF?



Teste gratuito com Bookey



Ad



Experimente o aplicativo Bookey para ler mais de 1000 resumos dos melhores livros do mundo

Desbloqueie **1000+** títulos, **80+** tópicos

Novos títulos adicionados toda semana

Product & Brand

Liderança & Colaboração

Gerenciamento de Tempo

Relacionamento & Comunicação

Estratégia de Negócios

Criatividade

Memórias

Conheça a Si Mesmo

Psicologia Positiva

Empreendedorismo

História Mundial

Comunicação entre Pais e Filhos

Autocuidado

Mindfulness

Visões dos melhores livros do mundo

Desenvolvimento

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



Vença O Medo De Falar Em Público Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Quem deve ler este livro **Vença O Medo De Falar Em Público**

O livro "VENÇA O MEDO DE FALAR EM PÚBLICO" de Reinaldo Polito é altamente recomendável para todos aqueles que desejam aprimorar suas habilidades de comunicação, especialmente para profissionais, estudantes e empreendedores que frequentemente enfrentam a necessidade de falar em público, participar de reuniões ou apresentar ideias. Este guia é ideal para aqueles que sentem insegurança ou ansiedade ao se expressar diante de uma audiência, pois oferece técnicas práticas para superar o medo e desenvolver a autoconfiança. Além disso, qualquer pessoa que busca aprimorar suas competências de oratória, seja para fins profissionais ou pessoais, encontrará valiosos insights e estratégias neste livro.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Principais insights de **Vença O Medo De Falar Em Público** em formato de tabela

Capítulo	Tema	Resumo
1	Introdução ao Medo	A obra introduz o conceito de medo de falar em público, suas causas e a importância de superá-lo.
2	Identificação do Medo	Polito discute como identificar as fontes do medo e como ele afeta a comunicação.
3	Preparação	Importância da preparação e organização do conteúdo a ser apresentado.
4	Técnicas de Relaxamento	Métodos para controlar a ansiedade, incluindo exercícios de respiração e visualização.
5	Postura e Expressão	Dicas sobre linguagem corporal, postura e maneiras de se expressar eficazmente.
6	Interação com o Público	Como estabelecer uma conexão com a audiência e lidar com perguntas.
7	Prática e Repetição	A relevância do treino e da repetição para se tornar um orador confiante.
8	Superação de Obstáculos	Estratégias para enfrentar e superar possíveis falhas durante a apresentação.



Capítulo	Tema	Resumo
9	Feedback e Aprendizado	Como receber e utilizar feedback para melhoria contínua.
10	Conclusão	Reforço sobre a importância de vencer o medo e os benefícios de uma boa comunicação.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Vença O Medo De Falar Em Público Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: Compreendendo o Medo de Falar em Público e Suas Causas
2. Capítulo 2: Técnicas Essenciais para Superar a Ansiedade ao Falar
3. Capítulo 3: A Importância do Treinamento e da Prática Constante
4. Capítulo 4: Como Estruturar uma Apresentação Eficaz e Cativante
5. Capítulo 5: Dicas para Melhorar a Comunicação e a Linguagem Corporal
6. Capítulo 6: Estratégias para Envolver a Audiência e Manter a Atenção

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

1. Capítulo 1: Compreendendo o Medo de Falar em Público e Suas Causas

O medo de falar em público é uma das fobias mais comuns na sociedade contemporânea. Estima-se que mais de 70% da população sinta algum nível de ansiedade ao enfrentar uma audiência, o que pode variar de um leve nervosismo a um pânico total. Compreender a origem desse medo é o primeiro passo para superá-lo e se tornar um orador confiante.

Vários fatores contribuem para essa fobia, e entre os principais, está a expectativa de avaliação negativa. Muitas pessoas temem serem julgadas por suas habilidades ou pela qualidade de seu conteúdo quando se dirigem a um grupo. Essa sensação pode ser intensificada por experiências anteriores de fracasso ou críticas, criando um ciclo vicioso de insegurança. O medo muitas vezes se origina em situações escolares, onde a apresentação de trabalhos pode ter gerado ansiedade ou experiências humilhantes, reforçando a ideia de que falar em público é arriscado.

Outro fator importante é a autocrítica excessiva. Muitas vezes, as pessoas são seus piores críticos. Elas têm a tendência de se preocupar com a forma como serão percebidas, focando nos erros e falhas em vez nas conquistas e acertos. Esse foco no negativo pode paralisar o orador, fazendo com que se sinta incapaz de transmitir sua mensagem de forma eficaz.



Além disso, a falta de preparo e prática pode aumentar significativamente a ansiedade. O desconhecimento sobre o tema a ser abordado ou a ausência de uma estrutura clara na apresentação contribuem para o nervosismo. O orador, não se sentindo seguro em relação ao conteúdo, tende a projetar essa insegurança na forma como se comunica, criando um efeito cascata que pode levar a um desempenho abaixo do esperado.

Aspectos sociais também desempenham um papel importante. A pressão para se destacar em ambientes sociais ou profissionais pode fazer com que o ato de falar em público seja visto como uma prova de capacidade e sucesso. Essa expectativa pode levar ao medo de falhar e desapontar não apenas a si mesmo, mas também a colegas, superiores e o público como um todo.

Os aspectos fisiológicos do medo devem ser considerados. O corpo humano reage ao medo com uma série de reações físicas, como sudorese, aumento da frequência cardíaca e tensão muscular. Essas reações, embora naturais, podem ser percebidas como constrangedoras pelo orador, contribuindo ainda mais para a ansiedade e o desconforto.

Por fim, é importante reconhecer que o medo de falar em público não é uma característica inata, mas sim uma resposta que pode ser gerenciada e redimensionada. Reconhecer suas causas é fundamental para enfrentar e superar essa barreira. Ao entender a origem do medo, tópicos como a



expectativa de julgamento, autocrítica, falta de prática, pressão social e reações fisiológicas tornam-se menos intimidadoras. Ao longo deste livro, serão apresentadas estratégias e técnicas práticas para transformar essa ansiedade em um poderoso aliado, permitindo que qualquer pessoa se torne um comunicador eficaz e seguro.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

2. Capítulo 2: Técnicas Essenciais para Superar a Ansiedade ao Falar

O medo de falar em público é uma experiência comum que afeta pessoas de todas as idades e profissões. No entanto, existem técnicas práticas que podem ser empregadas para reduzir essa ansiedade e permitir que o orador se sinta mais confiante e preparado. Neste capítulo, exploraremos algumas dessas técnicas essenciais que ajudarão a transformar a experiência de falar em público em algo mais gerenciável e até agradável.

Uma das estratégias mais eficazes para superar a ansiedade é a preparação. Quanto mais preparado um orador estiver, maior será sua confiança. Isso envolve não apenas o conhecimento do conteúdo a ser apresentado, mas também a familiarização com o local da apresentação e o público-alvo. Conhecer o ambiente elimina surpresas que poderiam causar nervosismo. Por exemplo, visitar o palco e praticar a apresentação algumas vezes, se possível, pode ajudar a criar um senso de conforto.

Outra técnica fundamental é a prática da respiração controlada. A ansiedade muitas vezes resulta em respiração rápida e superficial, o que pode aumentar a tensão. Algumas técnicas de respiração incluem inspirar profundamente pelo nariz, segurar a respiração por alguns segundos e expirar lentamente pela boca. Essa prática ajuda a acalmar o sistema nervoso, permitindo que o orador se sinta mais centrado e relaxado antes de subir ao palco.



Além disso, a visualização positiva é uma ferramenta poderosa. Imagine-se realizando uma apresentação bem-sucedida, com o público engajado e respondendo positivamente. Criar essa imagem mental pode ajudar a reprogramar a mente, promovendo uma expectativa positiva em relação ao ato de falar em público. Muitos oradores profissionais utilizam essa técnica como parte de sua rotina de preparo.

Outra estratégia importante é o uso da "exposição gradual". Isso significa enfrentar o medo de uma forma controlada. Comece falando em público em situações menores, como grupos de amigos ou familiares. Gradualmente, aumente o tamanho da audiência e a complexidade da situação. Este processo ajuda a construir a confiança e a desensibilizar-se do medo inicial.

Incorporar movimentação e ação durante a apresentação também pode ajudá-lo a aliviar a tensão. Movimentar-se pelo palco ou usar gestos ao falar cria um envolvimento físico, que pode desviar a atenção da ansiedade e ajudar a manter a energia positiva na apresentação. Além disso, isso torna a apresentação mais dinâmica e interessante para o público, promovendo uma conexão mais efetiva.

Por último, entenda que a vulnerabilidade é uma parte do ser humano, e todos enfrentam desafios semelhantes. Mostrar um pouco de autenticidade

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

ao reconhecer o nervosismo pode criar empatia entre o orador e a audiência. Isso transforma um momento de tensão em um momento de humanidade compartilhada, onde o público pode se relacionar mais com o orador.

Essas técnicas são apenas algumas das muitas ferramentas disponíveis para aqueles que desejam superar o medo de falar em público. Com prática e dedicação, é possível transformar a ansiedade em uma energia positiva que não só melhora a apresentação, mas também enriquece toda a experiência de comunicação. O importante é lembrar que a habilidade de falar bem em público pode ser desenvolvida ao longo do tempo, e cada pequena vitória conta.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

3. Capítulo 3: A Importância do Treinamento e da Prática Constante

No terceiro capítulo de "VENÇA O MEDO DE FALAR EM PÚBLICO", Reinaldo Polito enfatiza a importância crucial do treinamento e da prática constante na jornada de qualquer orador que deseja superar o medo e melhorar suas habilidades de comunicação. Segundo Polito, o domínio da arte de falar em público não surge de um talento inato, mas sim de um processo contínuo de aprendizado e aperfeiçoamento.

Um dos principais argumentos do autor é que a prática resulta em familiaridade. Quanto mais um indivíduo se expõe a situações de fala em público, mais confortável se torna. Polito sugere a criação de um ambiente de prática que simule as condições reais de uma apresentação. Isso pode incluir ensaios na frente de colegas, amigos ou até mesmo vinculando-se a grupos de oradores, como os clubes Toastmasters, onde a experiência vai além da teoria e permite que o praticante receba feedback construtivo.

Além disso, Polito destaca que a repetição e a prática não apenas ajudam a reduzir o nervosismo, mas também a melhorar a fluência e a confiança do orador. A prática leva à memorização do conteúdo, permitindo ao orador se concentrar mais na conexão com a audiência do que na própria apresentação. Polito recomenda diversas técnicas de prática, como gravar-se e analisar o desempenho, bem como buscar oportunidades para falar em público em



diferentes contextos, seja em pequenas reuniões, palestras ou eventos maiores.

Outro ponto abordado por Polito é a customização do treinamento de acordo com o estilo pessoal de cada um. Ele sugere que cada orador deve identificar suas próprias fraquezas e trabalhar nelas de forma direcionada. Seja aprimorando a dicção, a entonação, ou a capacidade de improvisação, ter um plano de treinos focado nas áreas que necessitam de mais atenção pode levar a melhorias significativas.

Polito também menciona a importância do feedback. Após cada apresentação, buscar opiniões de um mentor ou mesmo da audiência pode fornecer insights valiosos sobre o que foi efetivo e o que precisa ser ajustado. Esse ciclo de feedback é um componente essencial do treinamento, pois permite que o orador se desenvolva de maneira iterativa.

Por fim, o autor lembra que o caminho para se tornar um bom orador é um maratona, não um sprint. A prática constante não apenas aprimora as habilidades de oratória, mas também reforça a resiliência emocional, preparando o orador para enfrentar desafios futuros com mais segurança. Com essa abordagem sistemática e dedicada, qualquer um pode desenvolver suas habilidades de fala em público e, conseqüentemente, transformar o medo em habilidade.



4. Capítulo 4: Como Estruturar uma Apresentação Eficaz e Cativante

Para realizar uma apresentação que tenha um impacto positivo na audiência e, ao mesmo tempo, que transmita a mensagem de forma clara e envolvente, é fundamental dominar a arte de estruturar o conteúdo. O autor Reinaldo Polito, em "VENÇA O MEDO DE FALAR EM PÚBLICO", aborda diversos aspectos sobre como montar essa estrutura de forma eficaz e cativante.

A primeira parte da estruturação é a introdução, que deve captar a atenção do público desde os primeiros instantes. É crucial que o apresentador inicie com uma afirmação impactante, uma pergunta provocativa ou uma história pessoal que se relacione ao tema. Essa conexão inicial cria um vínculo emocional e desperta o interesse da audiência, preparando-a para o que está por vir. Polito sugere que, além de chamar a atenção, a introdução deve apresentar de forma clara os objetivos da apresentação, informando ao público o que ele pode esperar e o que irá aprender.

A seguir, vem o desenvolvimento, que é o corpo da apresentação. Aqui, a organização dos pontos a serem abordados é essencial. Polito recomenda utilizar uma estrutura lógica, frequentemente em três partes, para manter a clareza. Cada seção deve conter ideias principais que se relacionem entre si, apresentadas de maneira sequencial e coesa. Utilizar exemplos, dados e experiências práticas enriquece o conteúdo e torna os argumentos mais



persuasivos. É fundamental também que o apresentador utilize transições suaves entre os tópicos, facilitando a absorção da informação por parte da audiência.

Outro aspecto citado por Polito é a necessidade de manter uma narrativa envolvente. Ao contar histórias, seja através de exemplos reais ou fictícios, o apresentador consegue criar imagens mentais que ajudam a fixar o conteúdo. Ademais, ao inserir momentos de interatividade, como perguntas direcionadas ao público ou breves discussões, a apresentação ganha dinamismo e mantém a atenção plena dos ouvintes.

Por fim, o encerramento é tão vital quanto a introdução. Esta parte deve reforçar os principais pontos abordados e oferecer uma chamada à ação clara, motivando a audiência a agir com base no que aprendeu. Polito enfatiza que um bom final também pode envolver uma citação inspiradora ou uma reflexão que possa ressoar com o público, deixando uma impressão duradoura.

Com essa estrutura bem planejada e executada, um orador não só comunica suas ideias de forma eficaz, mas também conquista a confiança da audiência, transformando o medo de falar em público em uma oportunidade para engajar e inspirar.



5. Capítulo 5: Dicas para Melhorar a Comunicação e a Linguagem Corporal

No quinto capítulo do livro "VENÇA O MEDO DE FALAR EM PÚBLICO", Reinaldo Polito aborda a importância da comunicação clara e da linguagem corporal na oratória. Ele destaca que, para conquistar a audiência, não basta apenas um bom conteúdo; a forma como esse conteúdo é apresentado desempenha um papel crucial.

Uma das principais dicas apresentadas é a criação de uma conexão com o público. Polito sugere que o orador deve olhar nos olhos das pessoas durante a apresentação. Este gesto simples cria um vínculo e demonstra confiança, além de manter a atenção dos ouvintes. O autor também enfatiza que o sorriso genuíno pode ajudar a estabelecer um clima amigável, suavizando a tensão que muitas vezes acompanha a fala em público.

Outra recomendação importante é a postura. Polito explica que uma postura ereta, mas relaxada, transmite segurança e domínio do assunto. Ele aconselha a evitar cruzar os braços, o que pode sinalizar fechamento ou defesa, e sugere o uso de gestos abertos, que podem enfatizar pontos importantes do discurso e engajar ainda mais a audiência.

O uso da voz também é um aspecto crucial abordado no capítulo. O autor indica que variações na entonação e no ritmo da fala mantêm o interesse do



público. Ele recomenda praticar a modulação da voz em casa, enfatizando palavras-chave e fazendo pausas estratégicas para dar ênfase a ideias importantes. Isso não só ajuda a prender a atenção, mas também permite que o orador se sinta mais confortável durante a apresentação.

Polito destaca ainda a importância da linguagem não verbal. Ele menciona que mais de 90% da comunicação é não verbal, ou seja, a maneira como nos expressamos fisicamente fala muito sobre nós. Por isso, é fundamental estar ciente dos sinais que nosso corpo emite. O autor sugere a prática de exercícios de respiração e relaxamento que ajudam a controlar o nervosismo e, conseqüentemente, a linguagem corporal, tornando-a mais natural e fluída.

Além disso, o uso de recursos visuais durante a apresentação é uma dica valiosa. Polito afirma que slides, gráficos e imagens podem complementar a fala e tornar a mensagem mais clara, mas alerta para que esses recursos não se tornem o foco principal. Eles devem ser um apoio à comunicação, não a substituição dela.

Por fim, o autor encerra o capítulo enfatizando que a prática é essencial para o aprimoramento das habilidades de comunicação. Ele sugere que os leitores busquem oportunidades de falar em público, seja em pequenos grupos ou em eventos maiores, para aplicar as dicas apresentadas. Essa vivência ajudará não apenas a melhorar a comunicação e a linguagem corporal, mas também



a aumentar a confiança do orador ao encarar plateias.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

6. Capítulo 6: Estratégias para Envolver a Audiência e Manter a Atenção

No contexto de apresentações e discursos, manter a atenção da audiência é um dos maiores desafios que um comunicador pode enfrentar. Para vencer essa barreira, Reinaldo Polito propõe diversas estratégias que não apenas capturam o interesse, mas também o mantêm ao longo de toda a fala. O capítulo 6 se dedica a explicar essas táticas, que são fundamentais para qualquer pessoa que deseja se destacar ao falar em público.

Uma das primeiras estratégias abordadas é a criação de uma conexão emocional com a audiência. Polito enfatiza que histórias pessoais, anedotas e exemplos reais podem estabelecer um vínculo importante, tornando o tema abordado mais relevante e próximo da experiência do público. Quando os ouvintes se veem refletidos nas histórias contadas, é mais provável que mantenham a atenção e se envolvam emocionalmente com o discurso.

Outra técnica eficaz é utilizar perguntas retóricas. Ao colocar questões que estimulam a reflexão da audiência, o orador não só provoca o pensamento crítico, como também instiga um diálogo mental, fazendo com que os ouvintes permaneçam atentos à busca de respostas ou à construção de suas próprias ideias. Este método, segundo Polito, cria um ambiente ativo, onde a audiência se sente parte da apresentação, e não meramente uma plateia passiva.



Além disso, a variedade na entonação e ritmo da fala é vital. O autor sugere que os oradores devem variar sua velocidade, volume e tom ao longo da apresentação para destacar pontos importantes e manter a dinâmica do discurso. Mudanças inesperadas, como uma pausa dramática, podem ser utilizadas para chamar a atenção, especialmente em momentos cruciais da apresentação. A voz do orador deve servir como um instrumento, capaz de guiar emoções e focar aspectos chave do conteúdo.

A interação direta com a audiência é outra estratégia poderosa recomendada por Polito. Envolvê-los por meio de perguntas, enquetes ou até mesmo pedindo que compartilhem suas próprias experiências contribui para que se sintam valorizados e ouvidos. Ao ouvi-los, o orador não só ganha insights valiosos, mas também reforça o sentido de comunidade no ambiente. Isso gera um clima mais leve e colaborativo, que favorece a atenção e a disposição de ouvir.

Polito também destaca a importância de utilizar elementos visuais, como slides e vídeos, que facilitem a compreensão e tornem a apresentação mais atrativa. Imagens cativantes, gráficos e vídeos curtos ajudam a quebrar a monotonia e a ilustrar pontos de maneira mais eficaz, tornando o conteúdo memorável. Cada elemento visual deve ter um propósito claro e complementar a mensagem verbal, evitando a poluição visual que pode



distrair em vez de ajudar.

Finalmente, o capítulo encerra com a recomendação de terminar a apresentação com uma chamada à ação ou uma conclusão poderosa.

Encerrar de maneira impactante não só reforça a mensagem principal, mas também deixa uma última impressão duradoura, garantindo que a audiência saia reflexiva e engajada com o tema. A habilidade de conduzir a audiência a um clímax emocional e a uma reflexão final é o que diferencia um grande orador de um comum.

Essas estratégias apresentadas por Reinaldo Polito em seu livro "VENÇA O MEDO DE FALAR EM PÚBLICO" não apenas fornecem ferramentas práticas para capturar e manter a atenção da audiência, mas também transformam a experiência de falar em público em um diálogo enriquecedor e memorável.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5 citações chave de **Vença O Medo De Falar Em Público**

1. Falar em público é uma habilidade que pode ser desenvolvida com prática e dedicação.
2. O medo de falar em público é natural, mas não deve impedir que você se expresse.
3. Prepare-se adequadamente, pois uma boa preparação é a chave para a segurança ao se dirigir ao público.
4. A linguagem corporal é tão importante quanto as palavras que escolhemos; ela pode transmitir confiança ou insegurança.
5. Lembre-se de que a plateia deseja ver você ter sucesso; a empatia pode transformar um discurso em uma conexão genuína.





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