Hoje você pode
Fazer seu dia 1
Maria Rafart

Copyright © MARIA RAFART.
Todos os direitos reservados.

Autora: Maria Rafart

Aos meus seguidores nas redes sociais, que me honram com a sua confiança, carinho e estímulo.

Copyright © 2022 de MARIA RAFART.
Todos os direitos reservados.

SUMÁRIO

Um dia ou dia 1? Você decide! 6

Procrastinação 8

Perde-tempos favoritos 10

Organize seu ambiente, e seu tempo 14

Não vá com tanta sede ao pote! 16

Motivador da vida própria 18

Minha vida, minha empresa, minhas regras 20

O dia em que eu fiz uma maratona 22

Copyright © 2022 de MARIA RAFART. Todos os direitos reservados.

O poder dos baby steps 26

Não existe vento favorável
a quem não sabe onde deseja ir 28

Precisamos escolher metas factíveis e possíveis 32

Sabotadores do seu dia 1 34

O perfeccionismo é um vilão a combater 36

A regra dos 70% pode valer para qualquer decisão 38

Hoje pode ser o seu dia 1 40

Copyright © 2022 de MARIA RAFART
Todos os direitos reservados.

Um dia ou dia 1? Você decide!

Hoje é um dia normal, um dia medíocre na sua vida, um dia comum, ou é o seu dia 1, o dia em que finalmente você vai desenrolar aquilo que estava enrolando desde sempre?

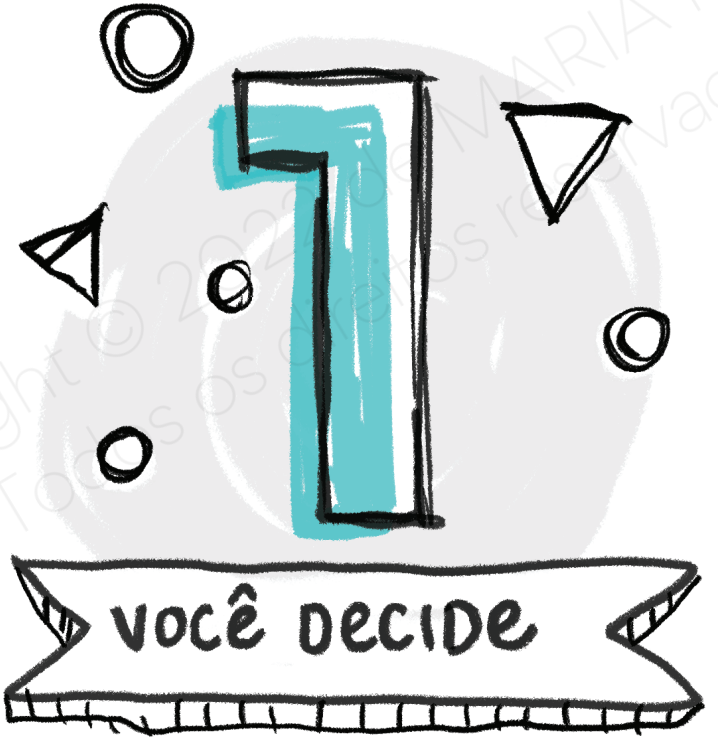
Hoje é mais um dia em que você perdeu tempo com coisas que você não deveria, ou é o dia em que você fala: "eu vou começar a desenrolar o que está enrolado em minha vida"?

O que poderia ser qualquer dia comum, um dia que passará despercebido, poderá ser o dia em que você resolve uma pendência importante. E no futuro, este dia será muito lembrado como o dia em que a chave virou.

Eu posso me lembrar, só assim de cabeça, mais de 10 coisas que eu não estava a fim de fazer, e que eu precisei dizer: "Não, eu vou fazer e pronto". E fazer aquelas coisas, e o super resultado delas, fez com que eu estivesse aqui.

Copyright © 2022 de MARIA RAFART. Todos os direitos reservados.

Se eu não as tivesse feito, eu não teria feito nem o curso de Psicologia, que foi o que me trouxe até onde estou, escrevendo para ajudar você a mudar para melhor. O seu dia 1 é aquele dia que determina várias coisas que vão acontecer mais para frente.



Copyright © 2022 ANA MARIA RAFART.
Todos os direitos reservados.

Procrastinação

Vamos conhecer esta palavra. Quando você procrastina, adia tarefas que sabe que você tem que fazer. Você empurra com a barriga. Isto acontece quando:

- Você não tem coragem de dizer algo que você quer dizer para uma pessoa;
- Você adia o fim de um relacionamento pensando, " na hora de falar, o que vou dizer, qual será a reação?"
- Você adia trabalhos escolares;
- Você enrola para começar a comer o que te faz bem, e não o que é mais fácil e está na mão;
- Você não faz aquela atividade física que você sabe que tem que fazer;
- Você adia uma limpeza num local específico na sua casa que está todo bagunçado, como a sua gaveta dos esquecimentos, que é assim uma coisa horrorosa de se ver...
- Você enrola fazer o que tem que ser feito.

Copyright © 2022 de MARIA RAFART. Todos os direitos reservados.

A lista seria enorme, mas vamos parar por aqui, porque você sabe muito bem do que eu estou falando. Procrastinação é isso: enrolar, empurrar com a barriga, coisas que você sabe que tem que fazer E NÃO FAZ. E é, de longe, uma boa razão para deixar uma pessoa mais frustrada consigo mesma.

Copyright © 2024 de MARIA RAFAELA
Todos os direitos reservados.

Perde-tempos favoritos

E o nosso querido e amado celular, então? Muitas vezes você fica no celular, ou jogando, olhando aquilo que você tem interesse. Às vezes, é uma satisfação tão mais imediata, tão melhor, que você acaba não fazendo outras coisas que você acha que são mais pesadas, mais difíceis.

Nada contra maratonar uma série, ou jogar um videogame, ou fuçar todo mundo nas redes sociais. Nada contra um sofá, uma poltrona, uma cama. Nada contra deixar para amanhã. Nada contra descansar e esfriar a cabeça. Tudo isso, em doses adequadas, faz da nossa vida um lugar mais leve.

Contudo, você precisa saber que em cada ser humano, dentro dele, bem no fundo, há uma tendência a procurar aquilo que dá um prazer mais imediato. Por natureza, fugimos do desconforto. E essa tendência nos leva a adiar o que não nos agrada e parece pesado. O problema se instala quando você usa atividades que por si só são inofensivas, para deixar de fazer o que tem que ser feito.

Copyright © 2022 de MARIA RAFEART. Todos os direitos reservados.

Você já percebeu que, por outro lado, quando você faz alguma coisa para sair do lugar, e quando você consegue realizar finalmente uma coisa que foi difícil fazer. O prazer de ter uma tarefa adiada feita é muito maior do que o prazer que você tem em prazerezinhos pequenos?

Copyright © 2020 de MARIA RAFAEL
Todos os direitos reservados

Os prazeres imediatos são como vampiros, que sugam sua energia, sugam sua capacidade de render, sugam sua possibilidade de ser útil. A cada enrolada sua, mais luz é drenada da sua vida. E de repente, você acorda no escuro, e para de enxergar o mundo com as cores certas.Uma pessoa que procrastina se olha no espelho e vê diante de si a imagem do fracasso.

Não são só os outros que enrolam o que tem que ser feito.

A procrastinação dos nossos entes queridos também é algo que a gente pode prestar mais atenção. Se você tem filhos, por exemplo. Perceba quando você tem alguém em casa que está precisando de ajuda. E não é na base da super bronca que você resolve, viu?

Claro, às vezes precisa dar uma geral, um chacoalhada, mas se você questionar, ajudar sem julgar, você pode orientar a pessoa com dificuldades para organizar seu tempo. Compreenda que procrastinar não é um defeito que pertence somente a uma outra pessoa.

Copyright © 2022 de MARIA RAFAART
Todos os direitos reservados.

Todos nós podemos ser vítimas das nossas próprias más escolhas. E a escolha de não fazer alguma coisa, já é uma escolha! Uma escolha que pode nos fazer muito mal. Tente ter cada vez mais escolhas sensatas: deixar algo prazeroso de lado, para simplesmente fazer o que precisa ser feito.

Copyright © 2021 de MARIA RAFART. Todos os direitos reservados.

Organize seu ambiente, e seu tempo

A desorganização interna está muito relacionada também com a desorganização do tempo, e com a desorganização do ambiente em que você vive. Num ambiente desorganizado, você provavelmente tem menos tempo para fazer o que é certo.

"Eu me acho na minha bagunça" é uma desculpa adolescente e imatura, que não combina mais com a pessoa adulta que você deve ser.
Quando seu ambiente está mais organizado, seu tempo rende mais, e você se organiza melhor mentalmente.

O dia de quem não faz o seu dia 1 é assim: "não consegui hoje, amanhã vai ser outro dia." E o amanhã do amanhã também vira um dia de coisas que você não fez, e assim por diante, e esta frustração consigo mesmo de não fazer, torna você uma pessoa frustrada.

Copyright © 2022 de MARIA RAFART. Todos os direitos reservados

Sua autoimagem fica abalada. sua autoestima é baixa, porque no fundo você sabe que é uma pessoa que não tomou atitudes que deveria em sua vida.Você fica pensando muitas coisas que você deveria ter feito.

Que tal sair do pensar, e partir para o agir?

Todos temos uma lista de pendências para resolver. Bem-vindos ao clube! Mas é o que tem para hoje, pessoal. Se nós não fizermos um esforço, e viver é realmente um esforço, nada vai mudar. Faça de hoje seu dia 1. Uma tentativa muito firme de cortar o que faz você enrolar e atrasa a sua vida.

Copyright © 2022 de MARIA RAFAART. Todos os direitos reservados.

Não vá com tanta sede ao pote!

Não precisa tentar resolver tudo o que está pendente de uma vez só.
O dia 1 não significa que tudo se resolva naquele mesmo dia. O dia 1 é o dia do pontapé inicial, e a consistência dos próximos dias, meses e anos, é que vai fazer a sua vida fluir.

Sabe aquela história da vassoura nova, que varre melhor? Não funciona. Melhor imprimir uma velocidade de cruzeiro, que permita mais fôlego para continuar. Já vi muita gente sofrendo porque é boa de queimar largada, e depois não persiste.

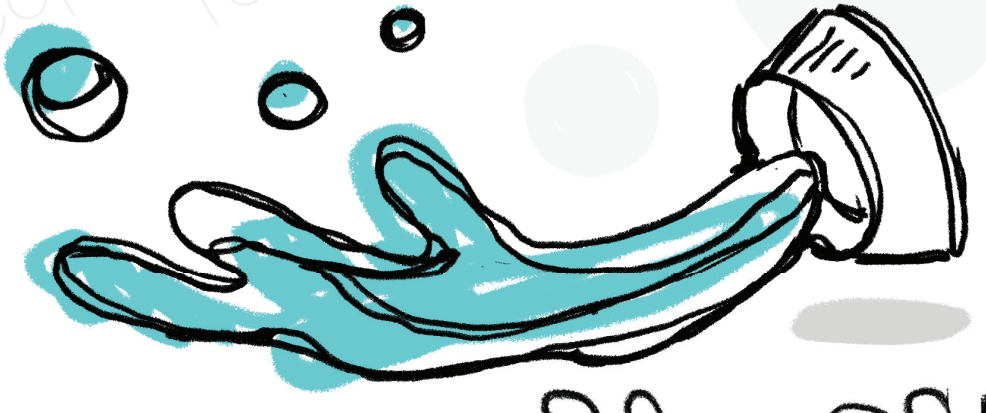
Muitas pessoas me falam sobre prazos. Afirmam que se tiverem um prazo a cumprir, isso facilita a realização de tarefas. Por trás desta desculpa, geralmente se esconde alguém que deixa tudo para última hora.
A tendência a enrolar decisões, a tendência a fazer coisas de última hora, ela joga contra você mesmo.

Copyright © 2022 de MARIA RAFART.
Todos os direitos reservados.

E você que não tem patrão, como é que vai fazer uma coisa sem prazo? Quem é o patrão da sua vida? Quem é que dá o prazo para você fazer? E por acaso alguém te dá prazo para cuidar das suas roupas, para lavar a louça ou para arrumar a própria cama?

Quem fala que só funciona no último dia, justifica com o quê a enrolação, o não funcionamento dos outros dias? Quem enrola até o fim de um prazo ficou no modo pause. Deixar as coisas para a última hora também causa sofrimento; é uma energia gasta de forma desnecessária.

Além do quê, quem disse que um trabalho feito na última hora é mais bem feito? Quem disse que você não tendo tempo de realizar absolutamente nada, você vai fazer a melhor entrega? Então, aquela famosa desculpa de trabalhar só sobre pressão não parece muito adequada, não é verdade?



Copyright © 2022 de MARIA RAFAELA
Todos os direitos reservados

Motivador da vida própria

A maior parte das boas coisas da sua vida não chegam até você andando sozinhas. Se você esperar que a motivação saia de um outro lugar fora de você, vai esperar a vida toda.

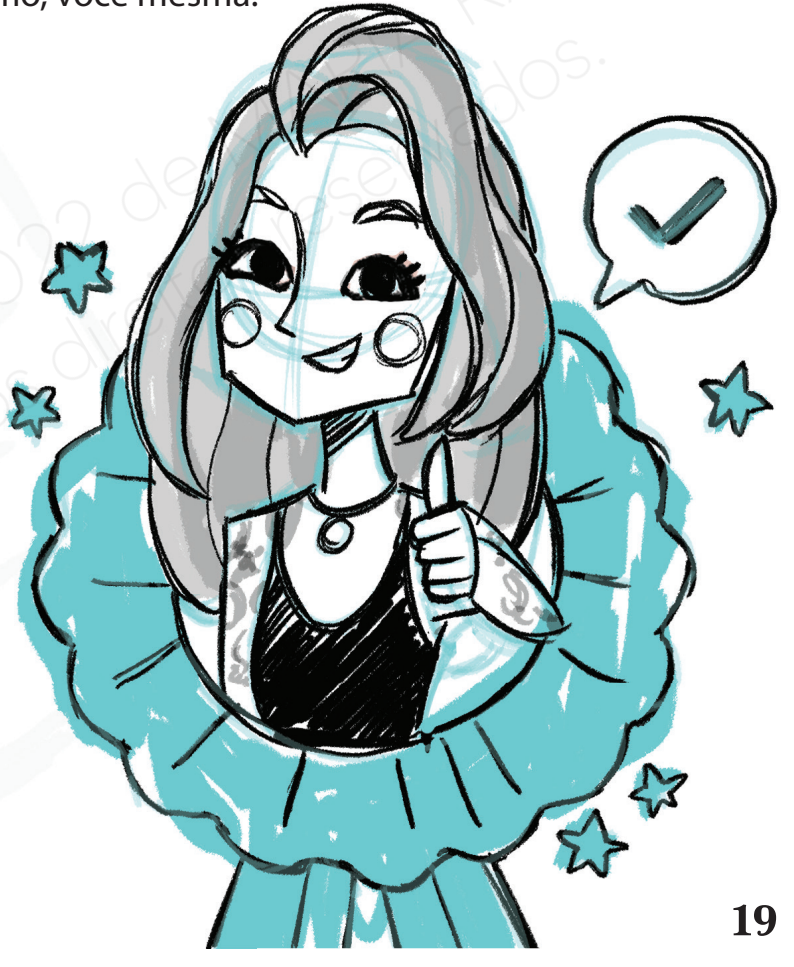
Mudar por dentro, fazer o seu dia 1, faz de você o protagonista da sua vida.

É muito comum quem procrastina falar que está desmotivado, ou desmotivada. Adiar tarefas está muito atrelado a uma presumida falta de motivação que estragaria tudo. Ou seja, a culpa é da falta de motivação. E dá-lhe procurar a tal motivação fora de você!

A motivação que vem de fora para dentro até pode existir, mas não é ela quem realmente te move. Talvez, um incentivo ou outro ajude. Mas o auge da potência que te faz sair do lugar, vem de dentro mesmo! Você pode até se sentir motivado ou motivada, a, sei lá, a se arrumar, ou a fazer uma dieta porque deseja conquistar alguém. Mas quando você gira aquela chave na

Copyright © 2022 de MARIA RAFART. Todos os direitos reservados.

sua cabeça, e se conscientiza de que a correta gestão de tempo pode, sim, ser uma grande motivadora, e ela está na sua mão, não está na mão de ninguém, aí você simplesmente elimina qualquer outro tipo de motivação externa que possa existir. Ninguém pode motivar você melhor do que você mesmo, você mesma.



Copyright © 2022 de RAFART.
Todos os direitos reservados.

Minha vida, minha empresa, minhas regras

Imagine que você é uma empresa. Eu, por exemplo, seria a empresa chamada Maria Rafart. Tem um certo tempo na minha vida, e esse tempo eu quero gerenciar da melhor forma possível. Eu quero que sobre tempo para eu me divertir.

Eu quero também que entre uma grana legal para comprar as coisas que me fazem ficar confortável, e para isso tenho que render no meu trabalho. Todo mundo gostaria de fazer e alcançar um monte de coisas. Uma boa gerenciadora de tempo é uma pessoa que arruma um jeito de fazer caber na sua vida todas essas coisas, está entendendo?

Então, voltando para a motivação: quando você deixa que tantas coisas importantes dependam de algo que vem de fora, entrega a vida toda na mão de um universo externo!

Copyright © 2022 de MARIA RAFART. Todos os direitos reservados.

Você entrega aos outros o que te motiva... quando está tudo aí, dentro de você!

Você prefere depender de você, ou dos outros? Frases que eu ouço direto:

- "Eu só me sinto motivada quando me elogiam".
- "Este meu trabalho não é motivador."
- "Não tenho motivação para começar minha dieta, mas nem me olho no espelho mais porque detesto ver como estou".
- "Não me sinto motivada a ir para a academia".

Opa? Então, sem uma aprovação externa você não é capaz de fazer o que precisa, para a sua própria vida melhorar?

Copyright © 2022 de MARIA RAFART. Todos os direitos reservados.

O dia em que eu fiz uma maratona

Uma maratona é uma corrida de exatos 42km e 195 metros. É uma coisa muito significativa na vida de um corredor. Eu fiz a Maratona de Berlin em 2017, quando eu tinha 54 anos. Não vou contar tudo aqui, só a parte que interessa para eu te convencer a fazer de hoje o seu dia 1.

Se na maratona a gente se empolga demais, queima lá na saída toda a nossa energia e não consegue chegar até o final. Para mim, o final chegou em exatas 4 horas e 29 minutos, o que quer dizer que eu passei correndo todo esse tempo, e não daria para gastar tudo na primeira hora.

Durante o percurso, vi muita gente arriando os quatro pneus, porque tinha gastado muita energia no início e não sobrou para o resto.

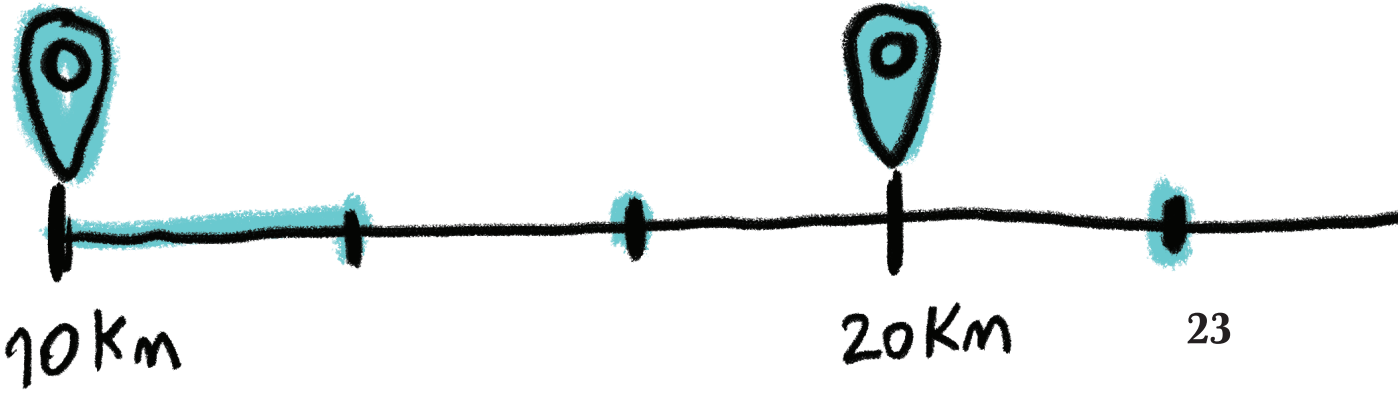
Copyright © 2022 de MARIA RAFART. Todos os direitos reservados

A maratona é muito democrática nisso: a gente via jovens supervelozes perdendo para mulheres maduronas como eu, porque não tinham tido a paciência de treinar por muitos meses antes da prova, e não tinham a paciência de estudar mentalmente uma estratégia de ser consistente e constante.

Quem consegue terminar uma maratona, sabe distribuir a sua energia durante toda a prova. Termina quem faz a gestão do seu tempo de forma mais adequada, usando seus recursos da forma mais racional.

E a vida, minha gente, é uma prova de uns 80 anos! (para ficar numa média de vida razoável) O que você fará na prova da sua vida? Vai queimar a energia toda, para depois desistir? Vai ter consistência? Vai parar na metade, dependendo dos outros?

Copyright © 2022 de MARIA RAFART. Todos os direitos reservados.

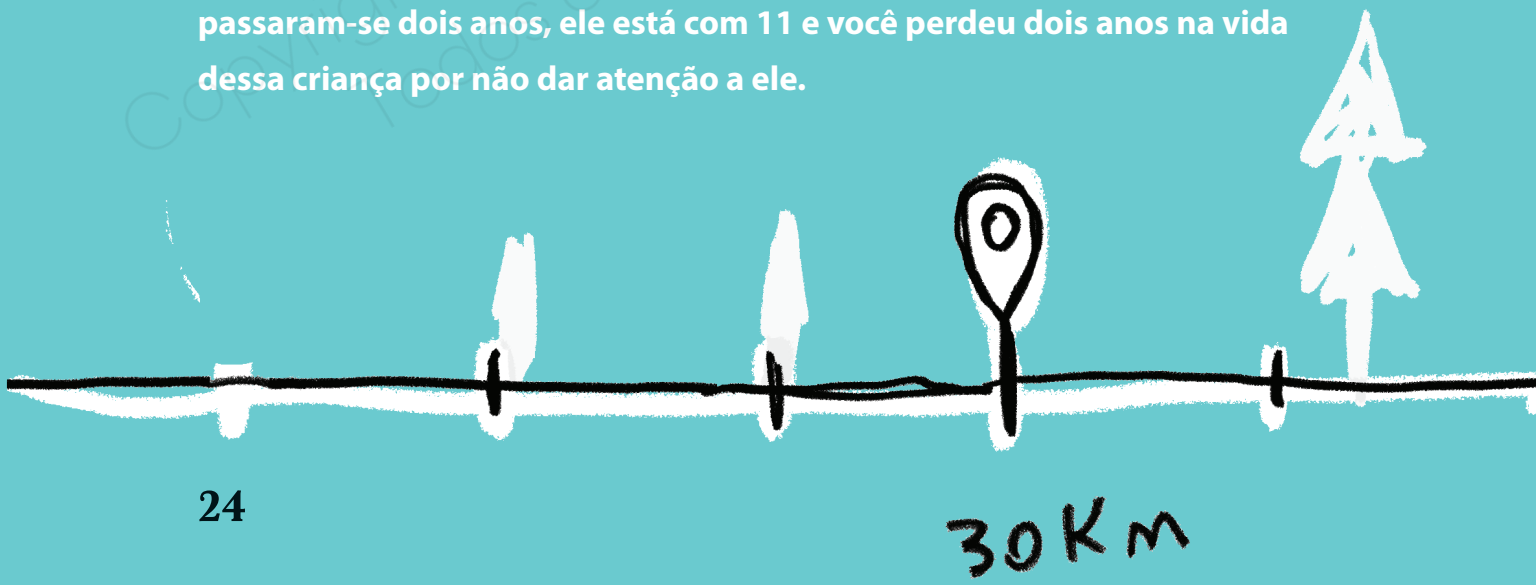


Se você distribuir de forma racional suas atribuições e tarefas, de forma que caiba tudo na sua hora e momento, você vai parar de procurar motivações em coisas externas.

Vai parar de pedir que te deem um prazo. Vai parar de implorar elogios. Vai parar de esperar que te levem pela mão para fazer exercício. Vai saber que fez a coisa certa a cada dia.

Você deve deixar de falar coisas, como:
"Vou gastar o limite do cartão hoje, amanhã eu vejo como faço". (Pensou que eu não iria falar sobre dinheiro no seu dia 1, hein?) "Quando eu mudar de emprego, poderei dar atenção a meu filho de 9 anos". Daqui a pouco, passaram-se dois anos, ele está com 11 e você perdeu dois anos na vida dessa criança por não dar atenção a ele.

Copyright © 2022 de MARIA RAFARTI. Todos os direitos reservados



A correta distribuição das atribuições que você tem na vida só depende de você. Há coisas que são obrigatórias, coisas que são secundárias e coisas que são principais. A correta escolha consiste em gerenciar bem o seu tempo. Na maratona da sua vida, você é aquele que nem se inscreve? Você é aquele que larga, e desiste antes de chegar? Você é aquele que tem constância e termina o percurso?

Copyright © 2022 [illegible] MARIA RAFART
Todos os direitos reservados.

O poder dos baby steps

Quando uma criança começa a andar, ela não se questiona se vai conseguir ou não. Ensaia movimentos, às vezes engatinha, às vezes se apoia em algum móvel, cai, erra, senta, levanta e recomeça.

A criança não se questiona: Será que vão rir de mim? Será que eu vou conseguir dar o passo de forma correta? Estou usando o calçado certo? Estou com preguiça, será que devo continuar tentando? Errei. Será que devo continuar? Ela simplesmente VAI.

É o poder dos baby steps, os passos de bebê. Em algum lugar na nossa história de vida, deixamos de ser esta criança que vai lá e faz, e passamos a ser adultos que colocam uma série de obstáculos no próprio agir:

- VERGONHA
- PERFECCIONISMO
- PREGUIÇA
- PREOCUPAÇÃO COM A OPINIÃO ALHEIA

Copyright © 2022 de MARIA RAFART. Todos os direitos reservados.

O raciocínio não é ruim o tempo todo, afinal de contas, pensar antes de agir é também um ato de correta reflexão. Quem age sem refletir acaba:

- FAZENDO AS COISAS APRESSADAMENTE
- ERRANDO POR FALTA DE PLANEJAMENTO
- AGINDO IMPULSIVAMENTE
- DESISTINDO POR COMETER O MESMO ERRO VÁRIAS VEZES

Copyright © 2022 de MARIA RAFART.
Todos os direitos reservados.

Não existe vento favorável a quem não sabe onde deseja ir

Para quem não sabe para onde vai, qualquer lugar serve basicamente, né? Quem está perdido, perdido vai para algum lugar que nem sabe onde é.

Desse jeito, você fica muito dependente da sorte no sorteio da vida. Sabendo para onde vai, pelo menos vai parar na direção desejada. Você tem que fixar algumas metas. Eu sou contrária a utilizar metas impossíveis para alcançar alguma coisa. Você pode se imaginar lá, numa mansão, depois que tudo der certo em sua vida. Pode ser seu sonho!

Mas não se esqueça: se você quer chegar naquela mansão, você vai ter que fixar metas no meio.

Copyright © 2022 de MARIA RAFART. Todos os direitos reservados

O mantra é: eu vou dedicar duas horas de estudo diárias para tal coisa, e essa etapa será cumprida, porque senão eu não vou conseguir nem comprar a chave para abrir o portão daquela mansão.

Copyright © 2022 MARIA RAFART
Todos os direitos reservados.

Eu costumo usar uma metáfora que eu acho que é bastante útil, e provavelmente vai ser para você também. São os degraus de uma escada.

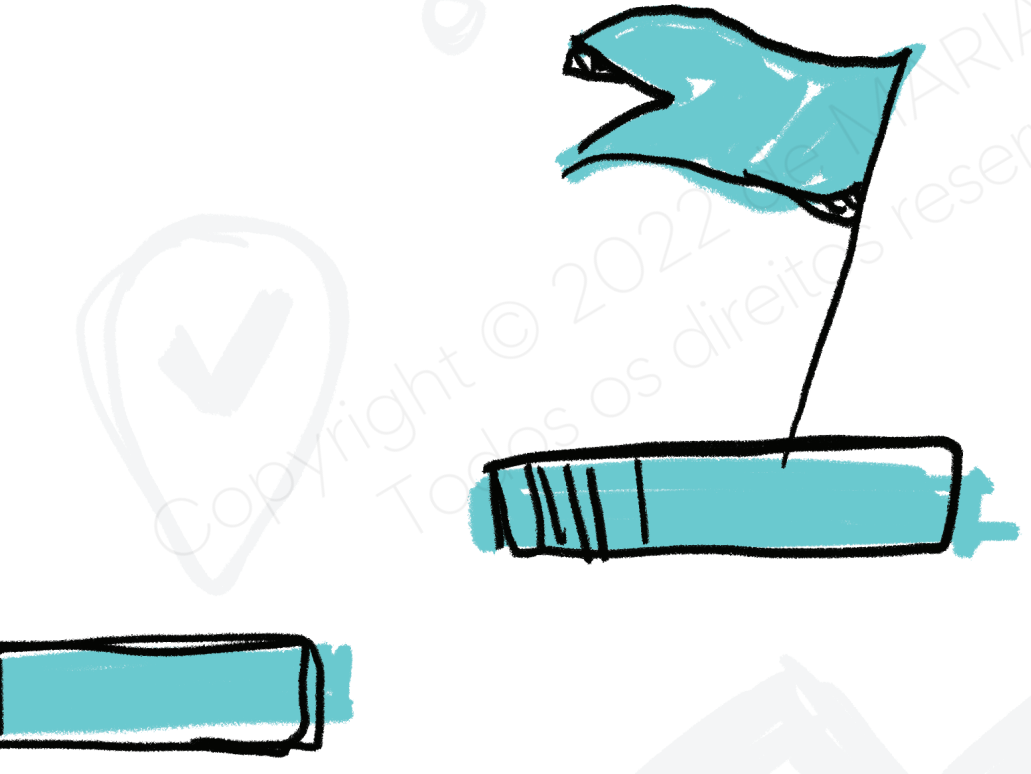
Por exemplo, você quer mudar de emprego. Perfeito. Coloque esta meta lá no alto da escada. No primeiro degrau, coloque: "vou ver quais os sites em que eu posso me inscrever para que eu possa procurar uma vaga", por exemplo.

Mas aí tem que preparar um currículo. Beleza, como é que está sendo elaborado hoje em dia um currículo. Aí num outro degrau você escreve: ver vídeos no YouTube, ou procurar como fazer um currículo.
Entendeu?

A mesma coisa se sua meta é passar num concurso. Isso fica lá em cima na escada. Os outros degraus são ocupados pelo planejamento de estudo, e assim por diante.

Copyright © 2022 de MARIA PAFART.
Todos os direitos reservados.

Meta doméstica: “quero faxinar a casa inteira”. E por onde você começa? Mesmo querendo deixar tudo um brinco, você pode dividir esta meta em partes executadas em dias diferentes. Poderia começar tirando o pó dos livros. E em um outro dia, limpando os vidros que der tempo de limpar..



Copyright © 2022 JE MARIA RAFAEL
Todos os direitos reservados.

Precisamos escolher metas factíveis e possíveis,

mesmo que sejam apenas parte do que pretendemos fazer.

Quem sonha muito e não faz nada, só tem um sonho. Quem sonha muito e faz algo, está realizando. Isso que eu te ensino agora é um truque neurológico fantástico. O nosso sistema de recompensa funciona em nosso sistema límbico, lá no centro das nossas emoções. Ele entende que, cada vez que você consegue cumprir uma meta, mesmo sendo daquelas mais curtinhas, você é vencedor. E você se sente melhor. E assim sendo, você se motiva a tentar a próxima etapa, e assim por diante, até o fim.

Lá na minha maratona, a cada quadra vencida, eu comemorava; acabava uma quadra, eu mirava com meus olhos para a próxima, e assim foi até o fim, quando passei pelo Portão de Brandemburgo.

Copyright © 2022 de MARIA RAFART. Todos os direitos reservados.

Hoje eu me sentei para escrever este capítulo. É um sábado. Minhas gavetas do banheiro "pediam" uma arrumação faz tempo, e a gota d'água foi ver os estojos das lentes de contato bagunçados... Eu não usei isto como "desculpa" para não escrever, mas arrumei rapidinho as gavetas depois do banho, joguei uma sacola de caixinhas velhas no lixo, e ao me sentar aqui para escrever, já me sentia vitoriosa por ter feito algo de útil no dia. Isto me motivou, além, é claro, do prazer em ser útil para você, que me lê agora.

Os passos intermediários são fundamentais para manter teu sistema de recompensa ativado e pronto para motivar você. Coloque metas simples no seu dia a dia: arrumar a cama ao levantar, estudar uma hora por dia, caminhar três vezes por semana, ter momentos sozinho com seu filho, ler quatro páginas daquele livro difícil...

Alimente seu sistema de recompensa e faça o seu dia 1 acontecer, em várias áreas!

Copyright © 2022 de MARA PAPAN
Todos os direitos reservados

Sabotadores do seu dia 1

- **Dar vazão a prazeres imediatos que não te levam a lugar algum.**
  Dê a si mesmo prazeres, mas não deixe que eles te dominem.

- **O que você pensa que os outros vão pensar.**
  Fora as pessoas de seu círculo próximo, o mundo em geral nem sabe que você existe. Esta é uma realidade com a qual você precisa conviver, e é libertador saber que sua própria opinião vale mais do que a dos outros.

- **Esperar que a motivação venha de fora, quando ela deve vir de dentro**
  Os baby steps, aquelas pequenas conquistas, ativam teu sistema de recompensa, e te motivam a ir mais além!

- **Traçar metas mirabolantes e distantes**
  Quanto maior a meta, maior será a desculpa para não batalhar e superá-la, por isso é importante dividi-la em etapas. A autossabotagem também vem das metas muito altas.

Copyright © 2022 de MARIA KAFART. Todos os direitos reservados.

Comparar-se com os demais

Você tem seu próprio ritmo. Pode se espelhar em alguém como modelo, mas respeite a sua individualidade.

Se errou, continue onde parou.

Não é porque comeu quatro bolachas, que precisa comer o pacote inteiro, considerando que com essa falha, sua dieta já está perdida. Nossos erros são bússolas para nos direcionar ao lugar certo, e não buracos de onde não iremos mais sair. Isso não dizer que, se não for um dia 1, vai ser o dia zero! Se você conseguir um dia inteiro, mas conseguir pelo menos uma parte já saiu do zero!

Copyright © 2022 de MARIA RAFART. Todos os direitos reservados

O perfeccionismo é um vilão a combater!

Mais vale o mal-feito feito, que o perfeito não feito, não é?
Jeff Bezos, o todo-poderoso da Amazon, escreveu uma carta a seus funcionários que começava assim:

"Most decisions should probably be made with somewhere around 70 percent of the information you wish you had. If you wait for 90 percent, in most cases, you're probably being slow."

Numa tradução livre:
A maior parte das decisões deveria provavelmente ser tomada quando você tivesse por volta de 70% das informações que desejasse ter. Se você esperar por 90%, na maior parte dos casos, você provavelmente será lento.

Copyright © 2022 de MARIA RAFART.
Todos os direitos reservados.

Copyright © 2022 de MARARAART
Todos os direitos reservados.

A regra dos 70% pode valer para qualquer decisão

Pense um pouco na sua vida até hoje: E se você tivesse tomado algumas atitudes quando tinha 70% de certeza, ao invés de esperar que a certeza completa chegasse, será que não estaria melhor?

- Se você tirar nota 7 em cada matéria na escola, nunca irá reprovar. Nada contra buscar a excelência, mas a busca pela excelência pode estar travando você neste momento.

- Se você esperar até ter 90% de certeza de sair de um casamento abusivo, provavelmente ficará presa nele por mais tempo do que deveria.

- Se você esperar até ter todas as apostilas em mãos para começar a estudar, não começará tão cedo.

Copyright © 2022 de MARIA RAFART. Todos os direitos reservados.

- Se você esperar até ter todos os ingredientes, não começará a dieta nesta semana.
- Se esperar até ter dinheiro para a academia, não fará atividades ao ar livre.
- Se você esperar até fazer sol lá fora, não fará exercícios em casa.
- Se esperar companhia para começar um projeto, talvez nunca o comece.
- Se quiser ter a casa limpa e não tiver um dia inteiro para faxinar, pode limpar a casa por partes, um pouco por vez.

Copyright © 2022 de MARIA RAFART.
Todos os direitos reservados.

Hoje pode ser o seu dia 1

Hoje pode ser um dia 1 na sua vida.

- O dia em que você decidiu que iria mudar.
- O dia em que fez atividade física com disposição para continuar.
- O dia em que começou a comer saudável.
- O dia em que arrumou uma gaveta.
- O dia em que abriu o livro e leu duas páginas.
- O dia em que decidiu terminar com aquela relação tóxica.
- O dia em que, ao acabar de ler este livro, começou aquele projeto tão adiado!

Copyright © 2022 de MARIA RAFART.
Todos os direitos reservados.

Acesse meu site

www.falecommaria.com.br

e minhas redes sociais!

Tenho um curso on-line de inteligência emocional que tem este conteúdo e muito mais para que você seja a sua melhor versão!

Grande abraço,

Maria Rafart.

Copyright © 2022 de MARIA RAFART
Todos os direitos

Minhas metas e anotações

Copyright © 2022 de MARIA RAFART.
Todos os direitos reservados.

Copyright © 2022 de MARIA RAFART.
Todos os direitos reservados.