

Ellis Ramos da Cruz

NINGUÉM É OBRIGADO A GOSTAR DE LER



**AFINAL, QUEM PRECISA DE CONHECIMENTO,
CRIATIVIDADE E DESENVOLVIMENTO PESSOAL, CERTO ?**

O guia para transformar a leitura em um hábito



Olá Curioso(a)!

Todos nós sabemos que devemos fazer exercício, que uma vida sedentária não faz bem e que fazer exercício traz muitos benefícios à saúde. Mas a verdade é que ninguém gosta e se não sabias eu repito - Ninguém gosta de exercícios! Da mesma forma que não és obrigado a fazer exercícios não és obrigado a Ler. No entanto, fazes porque tens consciência de que é benéfico para ti e quando se torna um hábito já não vives sem.



Ninguém é obrigado a gostar de Ler mas...

Agora vais perguntar porquê que eu estou a dizer isso? - Porque com a leitura é igual, pensa na leitura como o ginásio do cérebro, onde cada livro é uma máquina para treinar bíceps, glúteos etc., por outras palavras uma máquina que te ajuda a “tonificar”, neste caso a melhorar, uma área específica da tua vida. Partindo desta premissa, vou ajudar-te a fazer da leitura um hábito, com dez passos infalíveis. Queres Ler, mas não sabes por onde começar? Então começa por aqui.



Não é que não gostes de Ler, ainda não encontraste é o livro que te “revela”.

Vantagens da leitura

01 CONHECIMENTO E INFORMAÇÃO

Os livros expõem-nos a novas ideias, conceitos e informações.

02 HABILIDADES DE LINGUAGEM E COMUNICAÇÃO

Expõe-nos a diferentes estilos de escrita, estruturas de frases e vocabulário, o que pode aprimorar a proficiência no idioma.

03 DESENVOLVIMENTO COGNITIVO

É um exercício mental que estimula o cérebro e promove o desenvolvimento cognitivo, melhorando o sentido crítico.

04 EMPATIA E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

A leitura, principalmente ficção, permite a conexão com os personagens e as suas emoções, fomenta a empatia e a inteligência emocional. Ajuda-nos a entender e a relacionar-mo-nos com diferentes experiências, emoções e perspectivas.



CURIOSIDADES

PRIMEIRA IMPRESSÃO

A Bíblia em latim foi o primeiro livro impresso no mundo.

MAIS TRADUZIDO

Depois da Bíblia o livro mais traduzido é "O Pequeno Príncipe" [traduzido](#) em 382 idiomas.

SUPER LEITORES

A Índia é o país onde mais se lê (World Culture Score). Em média, 10 horas e 42 minutos por semana.

HÁBITOS MILIONÁRIOS

Segundo pesquisas, 85% dos milionários lêem dois ou mais livros por mês.

1 – Que habilidade queres ter ou melhorar?

Já imaginaste o privilégio que é, evitar passar por mil tentativas frustradas para obter um resultado positivo, porque alguém decidiu partilhar em poucas páginas, o passo-a-passo de experiências que levaram anos ou até décadas para dar certo?

- Acho que ouvi um "SIM" bem alto! Para ganhares uma nova habilidade e/ou melhorares uma capacidade, livros de ciências, biografias, culinária e desenvolvimento pessoal são sugestões de caminhos a seguir, evitando assim que vás pelo caminho das pedras.



2 — Quais são os tópicos que gostas de discutir?

Se és aquela pessoa que adora debater com propriedade sobre tudo, para além das opções anteriores sugiro livros sobre tecnologia, moda, mudanças climáticas, viagens, saúde etc. E não precisas de te limitar aos livros, podes também encontrar artigos interessantíssimos, lembrando que o importante é Ler e aprender.





3- Para onde queres viajar sem sair do lugar?

Nem só de novos "skills" e desenvolvimento pessoal viverá o leitor. Porque às vezes o que apetece mesmo é interagir - Ajudar o personagem numa investigação; quase viver uma história de amor; sentir que se conhece um lugar só pela forma detalhada com que é descrita a paisagem; imaginar como seria se tivesses um super-poder, ou simplesmente queres rir até doer o maxilar...

É sobre tudo isso!



Divide o número de páginas pelo número de dias em que pretendes acabar o livro. Assim estás a definir uma meta diária de quantas páginas deves Ler para acabar o livro em determinado tempo.

ESTAMOS QUASE...

JÁ ESCOLHESTE "O LIVRO"
AGORA VAMOS ENTRAR EM
VELOCIDADE DE CRUZEIRO!



145 GRAUS
LER | VIAJAR | COMER

4- QUE TIPO DE FILMES OU SÉRIES GOSTAS DE VER?

Pois bem, muitos dos filmes e séries de que mais gostas foram e são inspirados em livros. Se gostas de drama, terror, comédia ou até investigação, como eu, isso pode ser um bom indicativo para a tua escolha literária.



5- APELANDO À TUA CURIOSIDADE

Sei que és um(a) curioso(a), logo a tua escolha pode ser baseada simplesmente neste facto, se for um "best-seller" melhor ainda, para conversares com aqueles teus amigos que fazem sempre "show off" sobre o último livro que leram, risos.

6 — Pensa na leitura como um hábito até que se torne um prazer

Como qualquer hábito para que se torne rotina é necessário praticar, ou seja Ler constantemente. Como sugestão aplica o método de um animal pequenino, mas muito eficiente. Sabes qual? Está no ponto a seguir...



Desafio

Lemos em média 200 a 300 palavras por minuto, o que equivale aproximadamente a uma página por minuto. O que vais fazer agora é começar a Ler 5-10 minutos do livro previamente escolhido.



7 – Aplica o “Método Formiga”

Chamo-lhe “Método Formiga”, porque as formigas são pequeninas mas muito eficientes. Assim é a leitura, ainda estás a dar os primeiros passos por isso não te obrigues a Ler mil páginas num dia. Começa aos poucos e aumenta gradualmente. Como digo sempre - “Cada página Lida é uma Vitória”.

Desafio

Compromete-te a Ler de forma ininterrupta durante X dias. Começa com duas a cinco páginas, ao fim deste tempo poderás ter lido um livro com cerca de cem páginas.



DICA: Começa com livros de poucas páginas.

8 — ESCOLHE O HORÁRIO MAIS ADEQUADO

O livro "Milagre da Manhã" de Hal Elrod, sugere colocar a leitura na lista de actividades matinais, assim podes sempre aplicar ou reflectir sobre o que aprendeste. Porém há pessoas que preferem Ler à noite e na "lei,lei,lei" a escolha é individual.



9 — FORMATOS (NÃO) IMPORTAM

Não te prendas aos formatos, apesar de ser amante de livros físicos, não precisamos de nos limitar a estes. Quero com isto dizer que podes Ler livros em PDF, ouvir "audiobooks", e-books, usar "gadgets" como o Kindle da Amazon, não importa. O objectivo é Ler!





10 — Até à página 20

Já deves ter ouvido a expressão “até à página 20”. Com isso, o que te quero dizer é: a vida é curta demais para leres livros aborrecidos.

Se até à página 20 o livro estiver uma "boring, just drop it", muda de livro e não há mal nenhum.

Ninguém devia ser obrigado a Ler o que não lhe apetece, com tantos livros maravilhosos no mundo.

dica!

Escolhe um parceiro de leitura, sugerindo o mesmo livro que estás a Ler, assim vão dando “sangue” um ao outro e discutir diferentes perspectivas.

“

Para terminar...
Diz-se que: “Nós somos a média
das cinco pessoas com quem
mais convivemos, dos livros que
lemos e das viagens que
fazemos”.
Vai e lê!

A Curiosa Senior

Junta-te ao nosso clube do livro



SOBRE MIM!

Sou a Ellis Ramos da Cruz uma curiosa incurável que adora Ler, Comer e Viajar sem ordem de preferência.

Acredito que partilhar é multiplicar e que sermos nós mesmos é o nosso super-poder, porque Deus criou-nos de maneira única e singular.

A "mastermind" por detrás do 145 Graus.

Como bônus, deixo algumas sugestões de livros e um plano mensal de leitura para te desafiar a começar hoje!

Para ti é de graça, mas eu paguei um preço: dedicação, tempo e o carinho com que elaborei este e-book. Podes mostrar-me que não foi em vão seguindo-me nas redes sociais e partilhando este e-book com o maior número de pessoas.

Ellis Ramos da Cruz



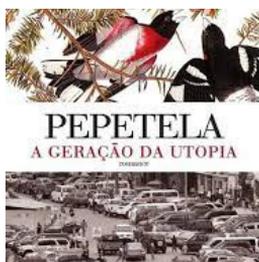
145 GRAUS
LER | VIAJAR | COMER



PRODUCT CODE: #876545

ESPECIALISTA EM PESSOAS

Tiago Brunet



PRODUCT CODE: #876545

GERAÇÃO DA UTOPIA

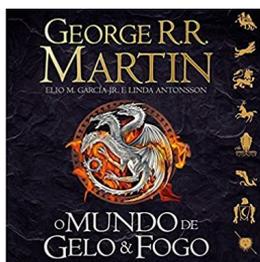
Pepetela



PRODUCT CODE: #876545

MEIO SOL AMARELO

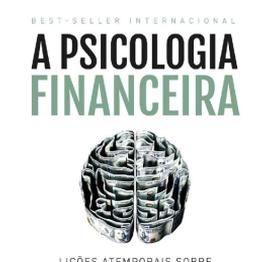
Chimamanda Adichie



PRODUCT CODE: #876545

O MUNDO DE GELO & FOGO

George R.R. Martin



PRODUCT CODE: #876545

A PSICOLOGIA FINANCEIRA

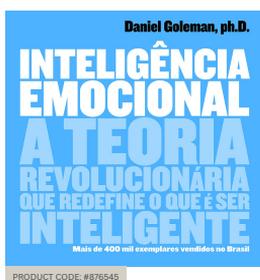
Morgan Housel



PRODUCT CODE: #876545

DISCURSO DO MESTRE TAMODA

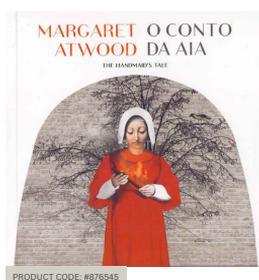
Unhenga Xitu



PRODUCT CODE: #876545

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Daniel Goleman



PRODUCT CODE: #876545

O CONTO DA AIA

Margaret Atwood



PRODUCT CODE: #876545

QUEM ME DERA SER ONDA

Manuel Rui Monteiro

PLANO DE LEITURA

Desafio

Jan

Fev

Mar

Abr

Mai

Jun

Jul

Ago

Set

Out

Nov

Dez