

Livro Michelle Obama A Primeira Dama Da Esperan A

Livro Michelle Obama A Primeira Dama Da Esperan A

## Download Ebook Livro Michelle Obama A Primeira Dama Da Esperan A

As recognized, adventure as skillfully as experience practically lesson, amusement, as competently as concurrence can be gotten by just checking out a books **Livro Michelle Obama A Primeira Dama Da Esperan A** afterward it is not directly done, you could believe even more nearly this life, on the world.

Livro Michelle Obama A Primeira Dama Da Esperan A

We come up with the money for you this proper as without difficulty as easy habit to acquire those all. We have the funds for Livro Michelle Obama A Primeira Dama Da Esperan A and numerous book collections from fictions to scientific research in any way. in the course of them is this Livro Michelle Obama A Primeira Dama Da Esperan A that can be your partner.

Livro Michelle Obama A Primeira Dama Da Esperan A

### JJULH - SANTOS MADDOX

The explosive novel of Italy’s revolutionary 1969 It was 1969, and temperatures were rising across the factories of the north as workers demanded better pay and conditions. Soon, discontent would erupt in what became known as Italy’s Hot Autumn. A young worker from the impoverished south arrives at Fiat’s Mirafiori factory in Turin, where his darker complexion begins to fade from the fourteen-hour workdays in sweltering industrial heat. His bosses try to withhold his wages. Our cynical, dry-witted narrator will not bend to their will. “I want everything, everything that’s owed to me,” he tells them. “Nothing more and nothing less, because you don’t mess with me.” Around him, students are holding secret meetings and union workers begin halting work on the assembly lines, crippling the Mirafiori factory with months of continuous strikes. Before long, barricades line the roads, tear gas wafts into private homes, and the slogan “We Want Everything” is ringing through the streets. Wrought in spare and measured prose, Balestrini’s novel depicts an explosive uprising. Introduced by Rachel Kushner, the author of the best-selling The Flamethrowers, We Want Everything is the incendiary fictional account of events that led to a decade of revolt.

A obra Empreendedorismo Feminino, Inovação e Associativismo apresenta a história de 21 mulheres empreendedoras, suas trajetórias pessoal e profissional, que enfrentaram desafios, superaram seus medos e, com coragem, transformaram as suas próprias vidas. Elas foram capazes de sonhar, identificar ameaças e oportunidades, estruturar seus recursos e transformar ideias em negócios. De diferentes partes do Brasil, com faixas etárias e experiências distintas, com áreas de atuação e formações variadas, elas se conectam pela coragem de construir carreiras exitosas e pela generosidade em compartilharem intimamente com os leitores como o Empreendedorismo, a Inovação e o Associativismo contribuíram para que alcançassem seus resultados e protagonizassem experiências de sucesso. Com profunda satisfação, convido você a conhecer cada uma dessas histórias.

**#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER** • Michelle Obama’s worldwide bestselling memoir, Becoming, is now adapted for young readers. Michelle Robinson was born on the South Side of Chicago. From her modest beginnings, she would become Michelle Obama, the inspiring and powerful First Lady of the United States, when her husband, Barack Obama, was elected the forty-fourth president. They would be the first Black First Family in the White House and serve the country for two terms. Growing up, Michelle and her older brother, Craig, shared a bedroom in their family’s upstairs apartment in her great-aunt’s house. Her parents, Fraser and Marian, poured their love and energy into their children. Michelle’s beloved dad taught his kids to work hard, keep their word, and remember to laugh. Her mom showed them how to think for themselves, use their voice, and be unafraid. But life soon took her far from home. With determination, carefully made plans, and the desire to achieve, Michelle was eager to expand the sphere of her life from her schooling in Chicago. She went to Princeton University, where she learned what it felt like to be the only Black woman in the room. She then went to Harvard Law School, and after graduating returned to Chicago and became a high-powered lawyer. Her plans changed, however, when she met and fell in love with Barack Obama. From her early years of marriage, and the struggle to balance being a working woman, a wife, and the mom of two daughters, Michelle Obama details the shift she made to political life and what her family endured as a result of her husband’s fast-moving political career and campaign for the presidency. She shares the glamour of ball gowns and world travel, and the difficulties of comforting families after tragedies. She managed to be there for her daughters’ swim competitions and attend plays at their schools without catching the spotlight, while defining and championing numerous initiatives, especially those geared toward kids, during her time as First Lady. Most important, this volume for young people is an honest and fascinating account of Michelle Obama’s life led by example. She shares her views on how all young people can help themselves as well as help others, no matter their status in life. She asks readers to realize that no one is perfect, and that the process of becoming is what matters, as finding yourself is ever evolving. In telling her story with boldness, she asks young readers: Who are you, and what do you want to become?

What's a boy to do—in Caleb Roehrig's YA paranormal romance The Fell of Dark—when his crush is a hot vampire with a mystery to solve? The only thing August Pfeiffer hates more than algebra is living in a vampire town. Located at a nexus of mystical energy fields, Fulton Heights is practically an electromagnet for supernatural drama. And when a mysterious (and annoyingly hot) vampire boy arrives with a cryptic warning, Auggie suddenly finds himself at the center of it. An ancient and terrible power is returning to the earthly realm, and somehow Auggie seems to be the only one who can stop it.

É mesmo possível ganhar dinheiro fazendo o que ama? A resposta é SIM. Porém, é preciso saber COMO fazer isso para que o sonho não vire frustração. Se você tem dúvidas se seu talento pode ser sua principal fonte de renda, este livro é para você. Em quatro partes, o professor Marcelo Pimenta mostra por que esse é o momento certo para você ter a carreira que sempre sonhou, seja como executivo, artista ou empreendedor; mostra as competências e habilidades necessárias para você ser protagonista de sua vida; explica de forma sintética e descomplicada as principais ferramentas de apoio a quem busca o sucesso e sugere um passo a passo para você chegar lá.

Jurgen Hofmeester once had it all: a beautiful wife, a nice house in an upper-class neighbourhood in Amsterdam, a respectable job as an editor, two lovely daughters named Ibi and Tirza, and a large amount of money in a Swiss bank account. But during the preparations for Tirza's graduation party, we come to know what he has lost. His wife has left him; Ibi is starting a bed and breakfast in France, an idea which he opposed; the director of the publishing house has fired him; and his savings have vanished in the wake of 9/11. Tirza's new boyfriend then causes even more trouble.

The #1 New York Times bestseller From Vice President Kamala Harris, one of America's most inspiring political leaders, a book about the core truths that unite us, and the long struggle to discern what those truths are and how best to act upon them, in her own life and across the life of our country "A life story that genuinely entrances." —Los Angeles Times Vice President Kamala Harris's commitment to speaking truth is informed by her upbringing. The daughter of immigrants, she was raised in an Oakland, California community that cared deeply about social justice; her parents--an esteemed economist from Jamaica and an admired cancer researcher from India--met as activists in the civil rights movement when they were graduate students at Berkeley. Growing up, Harris herself never hid her passion for justice, and when she became a prosecutor out of law school, a deputy district attorney, she quickly established herself as one of the most innovative change agents in American law enforcement. She progressed rapidly to become the elected District Attorney for San Francisco, and then the chief law enforcement officer of the state of California as a whole. Known for bringing a voice to the voiceless, she took on the big banks during the foreclosure crisis, winning a historic settlement for California's working families. Her hallmarks were applying a holistic, data-driven approach to many of California's thorniest issues, always eschewing stale "tough on crime" rhetoric as presenting a series of false choices. Neither "tough" nor "soft" but smart on crime became her mantra. Being smart means learning the truths that can make us better as a community, and supporting those truths with all our might. That has been the pole star that guided Harris to a transformational career as the top law enforcement official in California, and it is guiding her now as a transformational United States Senator, grappling with an array of complex issues that affect her state, our country, and the world, from health care and the new economy to immigration, national security, the opioid crisis, and accelerating inequality. By reckoning with the big challenges we face together, drawing on the hard-won wisdom and insight from her own career and the work of those who have most inspired her, Kamala Harris offers in THE TRUTHS WE HOLD a master class in problem solving, in crisis management, and leadership in challenging times. Through the arc of her own life, on into the great work of our day, she communicates a vision of shared struggle, shared purpose, and shared values. In a book rich in many home truths, not least is that a relatively small number of people work very hard to convince a great many of us that we have less in common than we actually do, but it falls to us to look past them and get on with the good work of living our common truth. When we do, our shared effort will continue to sustain us and this great nation, now and in the years to come.

Com base na psicologia, neurociência, psiquiatria e filosofia, o renomado neurocientista cognitivo Moshe Bar explora os benefícios comprovados da divagação da mente e seu impacto positivo no humor e na criatividade. Diversas regiões do cérebro realizam atividades involuntárias, que os neurocientistas chamam de "divagação da mente". Do sonho acordado ao monólogo interior constante, passando pela ruminação do passado e pelas preocupações com o futuro, toda essa comoção interna não apenas afasta nossa atenção do presente como diminui a qualidade de nossa experiência, piorando nosso humor e contribuindo para potencializar a ansiedade e a depressão. No entanto, nada disso é por acaso. O ato de divagar desenvolve nosso senso de identidade, porque é nesse momento que tentamos entender o que os outros estão pensando e buscamos associações que nos ajudem a interpretar o que está acontecendo em nossas vidas. Esse passeio da mente pode ser positivo ou negativo: por um lado, ficamos tão imersos em considerações sobre o passado e previsões sobre o futuro que nos desconectamos do presente. Por outro, quando nos tornamos mais conscientes do que acontece em nossa mente, podemos aprender a direcioná-la para estimular a criatividade, aumentar nossa capacidade de foco e melhorar nosso humor. A arte da divagação apresenta a nova e fascinante pesquisa do cérebro e mostra como esse tipo de pensamento é, na verdade, fundamental para o nosso bem-estar. "Nosso cérebro está sempre tentando equilibrar dois estados: traçar caminhos conhecidos e partir para novas aventuras. Os estudos pioneiros e reveladores de Moshe Bar nessa área estão finalmente disponíveis para todos. É uma leitura fascinante." — David Eagleman, autor do best-seller Como o cérebro cria. "Uma teoria original e fascinante de um dos mais renomados neurocientistas do mundo." — Daniel Gilbert

Das criadoras do podcast Afetos , uma leitura acolhedora e cuidadosa sobre os sentimentos que nos atravessam. "Este é um livro sobre amor. Não o amor da forma que aprendemos, que não nomeia o que dói, mas o amor que constrói um novo mundo reconhecendo o que precisa ser transformado." — Elisama Santos, escritora, psicanalista e apresentadora Inseguranças, família, auto-ódio, amor, relações inter-raciais, terapia, saúde mental... Desde 2019, Gabi Oliveira e Karina Vieira vêm tratando desses e de outros temas do campo das emoções no podcast Afetos, que nasceu com o intuito de criar uma comunidade de aproximação e compartilhamento de experiências. Agora, as autoras se aprofundam em alguns dos tópicos mais tocantes e fundamentais de que já falaram para criar, neste Cartografia dos afetos, um verdadeiro mapa de sentimentos, vivências e reflexões. Partindo da perspectiva de jovens mulheres negras, mas abordando questões comuns à maioria das pessoas, Gabi e Karina não pretendem propor soluções ou dar respostas para dilemas cotidianos; elas querem levar os leitores a pensar e compreender os próprios sentimentos — e, principalmente, encontrar o caminho da autoaceitação.

"Sua coragem é contagiante, sua abordagem é inclusiva e seus olhos estão fixos no ponto mais alto, que sempre trouxe o melhor de dentro de nós." Michelle Obama "Para Stacey Abrams, ambição é pulsão de vida e precisa ser descoberta, compreendida e acariciada. É uma ferramenta que deve ser usada para criar um percurso para a liderança diante do sabotador que, muitas vezes, carregamos dentro de nós e também dos sabotadores que nos cercam." Trecho do prefácio de Maju Coutinho Persistência, trabalho árduo e bom relacionamento profissional são os ingredientes cruciais para avançar na carreira. No entanto, para pessoas como Stacey Abrams – não brancas, de regiões periféricas e sem acesso fácil a oportunidades –, é preciso mais do que isso para progredir. Stacey, uma mulher negra vinda de uma família pobre e trabalhadora nos Estados Unidos, lutou contra toda a

opressão até chegar à Faculdade de Direito de Yale, uma das mais prestigiosas do mundo, e, tendo construído uma carreira como executiva em empresas de alto escalão, se tornou a primeira líder do sexo feminino de um dos partidos na Assembleia Geral da Geórgia e a primeira afro-americana na liderança da Câmara dos Representantes de seu país. Neste livro, Stacey combina as memórias de seu caminho até a liderança com conselhos do mundo real para mulheres e pessoas não brancas, oferecendo insights duramente conquistados para navegar em mundos que, até agora, eram em grande parte território apenas de homens brancos. Você pode fazer a diferença é um manual para todos os que desejam mudar suas vidas e tomar as rédeas do futuro que desejam para si, usando sua indignação e não conformismo como força motriz para gerar ação.

Um guia indispensável para transformar o arrependimento em uma força positiva. "O mundo precisa deste livro." — Brené Brown, autora do best-seller *A coragem de ser imperfeito* É comum se arrepender. Com frequência, somos tomados por aquela sensação ruim de que estaríamos em uma situação melhor se tivéssemos tomado decisões diferentes. Isso é parte do ser humano, mas não é algo necessariamente negativo. Se aprendermos a lidar com o arrependimento de forma nova e criativa, ele se torna uma ótima ferramenta para a vida. Com base em dezenas de estudos e com uma pesquisa inédita, Pink desmascara o mito de que uma vida sem arrependimentos é a que vale a pena. O autor argumenta que, na verdade, eles operam como o negativo fotográfico de uma boa vida, ou seja, ao entender do que as pessoas mais se arrependem, podemos entender o que mais valorizam. Nossos remorsos nos dão insights consistentes sobre o melhor caminho a seguir. Repleto de estudos de caso e dicas práticas, *O poder de se arrepender* vai fazer você encarar o arrependimento como uma força positiva, para tomar melhores decisões e ter uma vida com mais significado. "Quaisquer que sejam os arrependimentos que você possa ter na vida, ler este livro não será um deles." — Susan Cain, autora do best-seller *O poder dos quietos*

Há campo nas nossas cidades. Plantações de beira de estrada e velhos pastores moram paredes-meias com varandas povoadas de vasos modernos, verdadeiros arranha-céus de plantas. As hortas são um retrato da cidade. Há quem precise do que a terra dá para matar a fome e iludir a crise que tanto enche o país de miséria. Mas também quem plante para entreter a reforma, quem cultive na varanda para esquecer o cansaço da rotina. E há canteiros de saudade. Mundo afora, 800 milhões de pessoas sobrevivem com o que colhem por entre prédios. Esta é uma viagem aos campos que convivem nas cidades portuguesas – o que resiste ao passar do tempo e o que chegou com a moda da agricultura urbana. Relatos do domínio do betão e da especulação imobiliária, do êxodo rural e do crescimento urbano. Da moda e do cuidado com o planeta. Histórias do regresso à terra. De homens. E de raízes.

O íntimo, poderoso e inspirador livro de memórias da ex-Primeira-Dama dos Estados Unidos. Protagonista de uma vida plena e bem-sucedida, Michelle Obama tornou-se numa das mulheres mais emblemáticas e incontornáveis da nossa era. Como Primeira-dama dos Estados Unidos da América, e primeira afro-americana a desempenhar esse papel, ajudou a criar a Casa Branca mais acolhedora e inclusiva da história, ao mesmo tempo que se estabeleceu como uma poderosa defensora de mulheres e meninas nos EUA e em todo o mundo, mudando drasticamente a forma como as famílias procuram uma vida mais saudável e activa, estando sempre ao lado do marido enquanto este conduzia os destinos dos EUA, acompanhando alguns dos seus momentos mais angustiantes. Ao longo do caminho, Michelle Obama mostrou-nos ainda alguns passos de dança, deu-nos a conhecer a sua mestria no Karaoke, e criou duas filhas sob uma pressão mediática implacável. Nas suas memórias, uma obra de reflexão profunda e uma narrativa fascinante, Michelle Obama convida os leitores a entrar no seu mundo, relatando as experiências que a moldaram -- desde a infância na zona sul de Chicago, passando pelos anos como executiva, equilibrando as exigências da maternidade e o trabalho, até ao tempo passado no endereço mais famoso do mundo. Com honestidade e inteligência, descreve os seus triunfos e decepções, públicas e privadas, contando a história completa de como viveu, nas suas próprias palavras. Terno, sábio e revelador, *BECOMING* é um relato íntimo de uma mulher de alma e substância que desafiou constantemente as expectativas - e cuja história nos inspira a fazer o mesmo.

As memórias da presidência de Barack Obama. Um testemunho vibrante e profundamente pessoal do presidente que nos inspirou a acreditar no poder da democracia. Em *UMA TERRA PROMETIDA*, Barack Obama narra, na primeira pessoa, a história da sua improvável odisseia, de jovem em busca da própria identidade a líder do mundo livre, descrevendo com uma minúcia extraordinariamente pessoal quer a sua educação política quer os marcos do primeiro mandato da sua histórica presidência - um tempo de dramática transformação e turbulência. Barack Obama convida os leitores a embarcar numa viagem emocionante, desde as suas primeiras aspirações políticas à decisiva vitória na convenção do Iowa até à noite que marcou o ponto de viragem na História, o 4 de Novembro de 2008, quando foi eleito o 44.º presidente dos Estados Unidos da América e se tornou o primeiro afro-americano a assumir o cargo mais importante do país. Reflectindo sobre a presidência, Obama explora de forma singular e ponderada o tremendo alcance dos poderes presidenciais, bem como os seus limites, e oferece-nos um ponto de vista privilegiado sobre a dinâmica partidária americana e a diplomacia internacional. Transporta os leitores para o interior da Sala Oval e da Sala de Crise da Casa Branca, para Moscovo, Cairo, Pequim, e leva-os ainda mais longe. Privamos dos seus pensamentos enquanto constitui o seu gabinete, luta contra uma crise financeira global, tira as medidas a Vladimir Putin, supera obstáculos aparentemente inultrapassáveis para assegurar a aprovação da lei de acesso geral a cuidados de saúde (*Affordable Care Act*), entra em rota de colisão com os generais acerca da estratégia dos EUA para o Afeganistão, lida com a reforma de Wall Street, reage à devastadora crise provocada pela explosão da plataforma petrolífera *Deepwater Horizon* e dá luz verde à Operação Lança de Neptuno, que culminou com a morte de Osama bin Laden. *UMA TERRA PROMETIDA* é uma obra extraordinariamente íntima e introspectiva - a história do compromisso de um homem com a História, da fé de um líder comunitário posto à prova no palco mundial. Obama é franco quando fala sobre o exigente equilíbrio de se candidatar à presidência como americano negro, carregando as expectativas de toda uma geração inspirada por mensagens de «esperança e mudança», e, ao mesmo tempo, cumprir os desafios morais da tomada de decisões ao mais alto nível. É honesto sobre as forças que lhe fizeram oposição, no seu país e no estrangeiro, é sincero sobre como a vida na Casa Branca afectou a sua mulher e as suas filhas e não tem receio de revelar as suas dúvidas e desilusões. Contudo, nunca vacila na sua convicção de que na grande missão americana, ainda em curso, o progresso é sempre possível. Este livro, maravilhosamente escrito e poderoso, expressa a convicção de Barack Obama de que a democracia não é uma dádiva caída do céu mas uma conquista alicerçada na empatia e na compreensão mútua, construída em conjunto dia após dia.

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER • The former First Lady, author of *Becoming*, and producer and star of *Waffles + Mochi* tells the inspirational story of the White House Kitchen Garden and how gardens can transform our lives and the health of our communities. Early in her tenure as First Lady, de-

spite being a novice gardener, Michelle Obama planted a kitchen garden on the White House's South Lawn. To her delight, she watched as fresh vegetables, fruit, and herbs sprouted from the ground. Soon the White House Kitchen Garden inspired a new conversation all across the country about the food we feed our families and the impact it has on the nutrition and well-being of our children. In *American Grown*, Mrs. Obama invites you inside the White House Kitchen Garden, from the first planting to the satisfaction of the seasonal harvest. She reveals her early worries and struggles—would the new plants even grow?—and her joy as lettuce, corn, tomatoes, collards and kale, sweet potatoes and rhubarb flourished in the freshly tilled soil. She shares the stories of other gardens that have moved and inspired her on her journey across the nation. And she offers what she learned about planting your own backyard, school, or community garden. *American Grown* features: • a behind-the-scenes look at every season of the garden's growth • unique recipes created by White House chefs • striking original photographs that bring the White House garden to life • a fascinating history of community gardens in the United States From a modern-day vegetable truck that brings fresh produce to underserved communities in Chicago, to Houston office workers who make the sidewalk bloom, to a New York City school that created a scented garden for the visually impaired, to a garden in Winston-Salem, North Carolina, that devotes its entire harvest to those less fortunate, *American Grown* isn't just the story of a single garden. It's a celebration of the bounty of our nation and a reminder of what we can all grow together.

OPRAH'S BOOK CLUB PICK • A HARPERS BAZAAR BEST BOOK OF 2022 • A PARADE MOST ANTICIPATED BOOK • A MARIE CLAIRE MOST ANTICIPATED BOOK "It's clear from the first page that Davis is going to serve a more intimate, unpolished account than is typical of the average (often ghost-written) celebrity memoir; *Finding Me* reads like Davis is sitting you down for a one-on-one conversation about her life, warts and all."—USA Today "[A] fulfilling narrative of struggle and success....Her gorgeous storytelling will inspire anyone wishing to shed old labels."—Los Angeles Times In my book, you will meet a little girl named Viola who ran from her past until she made a life-changing decision to stop running forever. This is my story, from a crumbling apartment in Central Falls, Rhode Island, to the stage in New York City, and beyond. This is the path I took to finding my purpose but also my voice in a world that didn't always see me. As I wrote *Finding Me*, my eyes were open to the truth of how our stories are often not given close examination. We are forced to reinvent them to fit into a crazy, competitive, judgmental world. So I wrote this for anyone running through life un tethered, desperate and clawing their way through murky memories, trying to get to some form of self-love. For anyone who needs reminding that a life worth living can only be born from radical honesty and the courage to shed facades and be . . . you. *Finding Me* is a deep reflection, a promise, and a love letter of sorts to self. My hope is that my story will inspire you to light up your own life with creative expression and rediscover who you were before the world put a label on you.

Utilizado pela primeira vez pelo cientista político Joseph Nye na década de 1980, o termo "poder suave" (soft power) designa a capacidade de um Estado ou uma instituição influenciar a opinião pública para que seus objetivos sejam cumpridos. Acompanhando a humanidade há milênios, o poder suave se fez sentir sobretudo na cultura. O exemplo mais clássico é Hollywood, que, com seus filmes e produtos dele derivados, reproduz um estilo de vida que serve muito bem aos interesses americanos no campo da política e da economia. Porém, diversos outros tipos de poder suave têm mostrado sua força ao longo dos séculos, deixando claro que ideias podem, por vezes, ser mais persuasivas que canhões. Publicação única no Brasil, fruto de mais de dois anos de intensas pesquisas e dezenas de entrevistas, este livro explica os mecanismos de ação do poder suave e sua expressão em áreas como música, cinema, artes plásticas, dança e artes visuais. Obra atual e perene, é dedicada a estudantes e profissionais de Comunicação, Relações Internacionais e Ciências Políticas, mas sobretudo a todos aqueles que desejam conhecer melhor uma força tão sutil e, ao mesmo tempo, inquestionável.

NEW YORK TIMES BEST SELLER • From the indie rock sensation known as Japanese Breakfast, an unforgettable memoir about family, food, grief, love, and growing up Korean American—"in losing her mother and cooking to bring her back to life, Zauner became herself" (NPR) • CELEBRATING OVER ONE YEAR ON THE NEW YORK TIMES BEST SELLER LIST In this exquisite story of family, food, grief, and endurance, Michelle Zauner proves herself far more than a dazzling singer, songwriter, and guitarist. With humor and heart, she tells of growing up one of the few Asian American kids at her school in Eugene, Oregon; of struggling with her mother's particular, high expectations of her; of a painful adolescence; of treasured months spent in her grandmother's tiny apartment in Seoul, where she and her mother would bond, late at night, over heaping plates of food. As she grew up, moving to the East Coast for college, finding work in the restaurant industry, and performing gigs with her fledgling band--and meeting the man who would become her husband--her Koreanness began to feel ever more distant, even as she found the life she wanted to live. It was her mother's diagnosis of terminal cancer, when Michelle was twenty-five, that forced a reckoning with her identity and brought her to reclaim the gifts of taste, language, and history her mother had given her. Vivacious and plainspoken, lyrical and honest, Zauner's voice is as radiantly alive on the page as it is onstage. Rich with intimate anecdotes that will resonate widely, and complete with family photos, *Crying in H Mart* is a book to cherish, share, and reread.

BEST-SELLER DO NEW YORK TIMES DA PALESTRANTE DO TED COM MAIS DE 8 MILHÕES DE VISUALIZAÇÕES Com bom-humor e sinceridade, e guiada pela influência herdada de sua "encrenqueira" avó nigeriana, a autora best-seller do New York Times e palestrante internacional Luvvie Ajayi Jones nos conduz por uma jornada sobre aquilo que devemos melhorar dentro de nós mesmos antes de fazer as coisas que nos assustam; como usar nossa fala para um bem maior; e como dar vida à voz interior que estamos constantemente silenciando – porque dizer o que pensamos de verdade é um músculo que precisa ser exercitado no tempo em que vivemos. \*\*\* "O livro revelador, remédio para a alma e hilário de que você precisa para substituir a angústia [...] pelacorage de superar seus medos [...]." – ADAM GRANT, autor dos best-sellers *Originais*, *Dar e receber* e *Pense de novo* "Este é um ótimo livro sobre como se aprofundar dentro de si mesmo, esmagando seus medos, liberando tudo aquilo que é 'demais' e dando a si mesmo permissão para abalar o mundo. Com uma voz engraçada, sábia, ousada e sempre generosa, Luvvie nos encoraja, inspira e desafia a seguir nossos sonhos, lutar contra a injustiça, absorver os prazeres da vida e ocupar todo o espaço da sala. Se este livro não fizer você se sentir mais ousado e corajoso depois da última página, então você não o leu direito." – ELIZABETH GILBERT, autora de *Comer, rezar, amar* "Este livro é um manual sobre COMO SER HUMANO. Você pode gastar uma vida inteira e uma fortuna encontrando o terapeuta, mentor, padre, coach e namorado perfeitos – ou pode simplesmente passar um dia lendo *Seja Fale Faça*." – GLENNON DOYLE, autora de *Indomável* "Este é o manual essencial para quem está pronto para dar aquele salto de fé a fim de apostar na melhor, na mais desinibida e na mais completa versão de si mesmo." – ISSA RAE, atriz e produtora da série *Insecure* "Um livro hilário e transformador sobre como enfrentar o medo – aquele eterno inimigo – e mergulhar com audácia na nossa vida, na nossa



carreira e nos nossos legados de modo a ir além dos nossos sonhos mais impensáveis." – BLACK BUSINESS GUIDE, que elegeu Seja Fale Faça como um dos 21 livros de escritores negros para ler

“Por isso não provoque, é cor-de-rosa choque.” Já dizia Rita Lee, na música tema de um programa de televi são que marcou o início da década de 1980. A apresentadora Marília Gabriela provocava os convidados com assuntos polêmicos, ao mesmo tempo em que embalava os anseios femininos com temas delicados, embora pertinentes. Época de mulheres assumindo posições de destaque e opiniões corajosas, assim como um número maior de solteiras aderindo ao uso da pílula anticoncepcional (que, aliás, comemora 50 anos). Era o desenrolar de uma revolução relativamente discreta de quebra de regras e mudança de costumes. Sinal de que os novos tempos se rendiam a vozes aveludadas e ao comando de saias. Introspectiva e expansiva, arrojada e delicada, maternal e paternal, a mulher traz na essência uma versatilidade comovente. Nesta edição, trazemos duas matérias que, de certa forma, homenageiam personalidades de diferentes épocas, que atuaram em universos também distintos – de Chanel (que deixou legado e inestimável herança) a jovens e belos talentos da TV brasileira. Outro especial não se apeg a exemplos tão específicos, mas traz um lado divertido e até extravagante das preferências femininas, com brilhos, pelúcias e pele de oncinha. São referências variadas e certamente inspiradoras! Ideias para dar mais dinamismo à rotina de adolescentes e jovens, assim como para deixar o cantinho do casal mais aconchegante, também ampliam nosso pool de soluções. Aproveito para sugerir que você estimule a sua criatividade e, de quebra, tenha a chance de deixar o lar ainda mais gostoso.

“When it comes to reimagined fairy tales, the reigning queen of the genre is Marissa Meyer.” —The New York Times In Cursed, #1 New York Times bestselling author Marissa Meyer brings the haunting fairytale-inspired Gilded duology to a thrilling conclusion that will have fans—old and new—spinning. Be still now, and I will tell you a tale. Adalheid Castle is in chaos. Following a shocking turn of events, Serilda finds herself ensnared in a deadly game of make-believe with the Erlking, who is determined to propel her deeper into the castle’s lies. Meanwhile, Serilda is determined to work with Gild to help him solve the mystery of his forgotten name and past. But soon it becomes clear that the Erlking doesn’t only want to use Serilda to bring back his one true love. He also seeks vengeance against the seven gods who have long trapped the Dark Ones behind the veil. If the Erlking succeeds, it could change the mortal realm forever. Can Serilda find a way to use her storytelling gifts for good—once and for all? And can Serilda and Gild break the spells that tether their spirits to the castle before the Endless Moon finds them truly cursed? Romance and adventure collide in this stunning finale to the Rumpelstiltskin-inspired fairy tale.

Tricia Levenseller, author of Daughter of the Pirate King, is back with an epic YA tale of ambition and love in The Shadows Between Us... “They’ve never found the body of the first and only boy who broke my heart. And they never will.” Alessandra is tired of being overlooked, but she has a plan to gain power: 1) Woo the Shadow King. 2) Marry him. 3) Kill him and take his kingdom for herself. No one knows the extent of the freshly crowned Shadow King’s power. Some say he can command the shadows that swirl around him to do his bidding. Others say they speak to him, whispering the thoughts of his enemies. Regardless, Alessandra knows what she deserves, and she’s going to do everything within her power to get it. But Alessandra’s not the only one trying to kill the king. As attempts on his life are made, she finds herself trying to keep him alive long enough for him to make her his queen—all while struggling not to lose her heart. After all, who better for a Shadow King than a cunning, villainous queen? “Tricia Levenseller’s latest, The Shadows Between Us, is a decadent and wickedly addictive fantasy, full of schemes and court intrigue, and delightful descriptions of food, which I am always a fan of.” —Kendare Blake, #1 New York Times bestselling author of the Three Dark Crowns series

The instant #1 New York Times bestseller from the bestselling author of the Selection series! Kiera Cass is back with a glittering royal romance sure to captivate her legion of loyal readers and lovers of courtly intrigue alike. A would-be queen. A handsome young king. A perfect match...or is it? When King Jameson declares his love for Lady Hollis Brite, Hollis is shocked—and thrilled. After all, she’s grown up at Keresken Castle, vying for the king’s attention alongside other daughters of the nobility. Capturing his heart is a dream come true. But Hollis soon realizes that falling in love with a king and being crowned queen may not be the happily ever after she thought it would be. And when she meets a commoner with the mysterious power to see right into her heart, she finds that the future she really wants is one that she never thought to imagine.

“This debut has it all: music, books, aliens, adventure, resistance, queerness, and a bold heroine tying it all together.” —Ms. Magazine Can a girl who risks her life for books and an Ilori who loves pop music work together to save humanity? When a rebel librarian meets an Ilori commander... Two years ago, a misunderstanding between the leaders of Earth and the invading Ilori resulted in the death of one-third of the world’s population. Today, seventeen-year-old Ellie Baker survives in an Ilori-controlled center in New York City. All art, books and creative expression are illegal, but Ellie breaks the rules by keeping a secret library. When young Ilori commander Morris finds Ellie’s illegal library, he’s duty-bound to deliver her for execution. But Morris isn’t a typical Ilori...and Ellie and her books might be the key to a desperate rebellion of his own. “The Sound of Stars is a marvelous genre-bending debut.” —The Nerd Daily “The Sound of Stars is a stunning exploration of the comforts that make us human and the horrors that challenge our humanity.” —K. Ancrum, author of The Wicker King "This book has everything! Aliens set on conquering earth! A determined heroine with a hidden stash of books! And the power of music and stories to give those with every reason to hate the power to love. Who could want anything more?" —Joelle Charbonneau, New York Times bestselling author of The Testing and Verify “An absolute must-read for everyone.” —Book Riot “Dow’s debut is a testament to hope and the power of art.” —Buzzfeed Also by Alechia Dow: The Kindred

Ver seu cheque de pagamento faz com que você queira deixar a rotina diária para sempre? Grandes contas para pagar e você precisa daqueles \$ 1000 extras para sobreviver. Você já se viu em uma situação em que deseja voltar para casa antes mesmo de chegar ao seu local de trabalho? Cansado e entediado com o trabalho que você faz; sem paixão e sem senso de realização. Bem, existe uma solução única para todos esses problemas. Se você tiver algum tempo livre, pare de se perguntar o que fazer e entre no mundo do SIDE HUSTLING! Mas espere! Você ainda precisa de ideias e orientação sobre qual lado Side Hustle deve fazer. Não se preocupe! Eu também entendo perfeitamente sua história desde que já passei por isso. Eu conheço a dor de trabalhar tanto das 9 às 5 e ganhar muito pouco para pagar as contas enormes que se acumulam na sua cara. O que é pior? Quando suas remunerações não coincidem com suas entradas. Eu acabei com o mundo corporativo e comecei meu próprio negócio paralelo. Mesmo tendo ganho muito pouco inicialmente, estava determinado a fazer com que funcionasse; graças ao meu desejo de alcançar a liberdade financeira, e foi isso que se tornou o meu impulso. O avanço veio quando descobri como transformar meu hobby e minha paixão em dinheiro e ganhar a vida com isso.

Adivinhem o quê? Funciona! E qualquer pessoa pode fazer isso apenas com a orientação certa. Este livro lhe mostrará como começar um Side Hustle e ganhar mais \$1000 por mês, mesmo que você não pretenda deixar seu emprego das 9 às 5. O que você vai aprender · Ideias de Side Hustle que podem lhe ajudar a começar. · Como usar seus atributos positivos e seus pontos fortes para criar um negócio paralelo. · Como identificar o negócio paralelo mais adequado. · Como monetizar suas habilidades e paixões. · Como dar passos estratégicos para construir um negócio paralelo. · Como equilibrar seu Side Hustle com seu trabalho de 9 a 5. Para quem é este livro? Se você é aquela pessoa que sempre foi curiosa e sempre se perguntando o que "mais" poderia estar fazendo com seus talentos e habilidades, então este é o livro para você. Se você ainda não está pronto para largar seu emprego em tempo integral, mas sempre quis dar o pontapé inicial para ver no que mais você é bom, ou talvez queira MAIS da vida, este livro o fará 100% fazer você pensar mais sobre você e seu lado agitado de uma forma nova e inovadora. Os conceitos deste livro o ajudarão a levantar seu Side Hustle do chão e a rolar. Não espere mais! Agora é a hora de transformar suas habilidades e paixão em dólares reais. Vá para cima, aperte o botão "Comprar agora" e pegue sua cópia agora!

Um relato íntimo, poderoso e inspirador da ex-primeira-dama dos Estados Unidos. Com uma vida repleta de realizações significativas, Michelle Obama se consolidou como uma das mulheres mais icônicas e cativantes de nosso tempo. COmo primeira-dama dos Estados Unidos — a primeira afro-americana a ocupar essa posição —, ela ajudou a criar a mais acolhedora e inclusiva Casa Branca da história. AO mesmo tempo, se posicionou como uma poderosa porta-voz das mulheres e meninas nos Estados Unidos e ao redor do mundo, mudando drasticamente a forma como as famílias levam suas vidas em busca de um modelo mais saudável e ativo, e se posicionando ao lado de seu marido durante os anos em que Obama presidiu os Estados Unidos em alguns dos momentos mais angustiantes da história do país. AO longo do caminho, ela nos ensinou alguns passos de dança, arrasou no Carpool Karaoke e criou duas filhas responsáveis e centradas, apesar do impiedoso olhar da mídia.EM suas memórias, um trabalho de profunda reflexão e com uma narrativa envolvente, Michelle Obama convida os leitores a conhecer seu mundo, recontando as experiências que a moldaram — da infância na região de South Side, em Chicago, e os seus anos como executiva tentando equilibrar as demandas da maternidade e do trabalho, ao período em que passou no endereço mais famoso do mundo. COM honestidade e uma inteligência aguçada, ela descreve seus triunfos e suas decepções, tanto públicas quanto privadas, e conta toda a sua história, conforme a viveu — em suas próprias palavras e em seus próprios termos. RE-confortante, sábio e revelador, Minha história traz um relato íntimo e singular, de uma mulher com alma e consistência que desafiou constantemente as expectativas — e cuja história nos inspira a fazer o mesmo.

A collection of Barack Obama’s greatest speeches, now including his farewell address, selected and introduced by columnist E.J. Dionne and MSNBC host Joy-Ann Reid. "It is a political partisan’s dream to see them [Obama’s words] so finely gathered here." - Washington Post We Are the Change We Seek is a collection of Barack Obama’s 27 greatest addresses: beginning with his 2002 speech opposing the Iraq War and closing with his emotional farewell address in Chicago in January 2017. As president, Obama’s words had the power to move the country, and often the world, as few presidents before him. Whether acting as Commander in Chief or Consoler in Chief, Obama adopted a unique rhetorical style that could simultaneously speak to the national mood and change the course of public events. Obama’s eloquence, both written and spoken, propelled him to national prominence and ultimately made it possible for the son of a Kenyan man and a white woman from Kansas to become the first black president of the United States. These speeches span Obama’s career—from his time in state government through to the end of his tenure as president—and the issues most important to our time: war, inequality, race relations, gun violence and human rights. The book opens with an essay placing Obama’s oratorical contributions within the flow of American history by E.J. Dionne Jr., columnist and author of Why The Right Went Wrong, and Joy Reid, the host of AM Joy on MSNBC and author of Fracture.

Em “Welcome to America”, Noga Sklar relata seu primeiro ano como imigrante brasileira legal nos Estados Unidos, descrevendo desde o processo para obtenção do Green Card à tragicômica novela para obter uma carteira de motorista, documento essencial no dia a dia dos EUA. Dividida entre seu trabalho cotidiano num Brasil em crise, onde continua exercendo a função de editora através da internet, e a construção de uma base em seu novo país. Noga compartilha suas profundas impressões sobre política brasileira e internacional, sempre bem dosadas por cortante ironia. Noga envolve o leitor com sua detalhada visão do American Way of Life, um relato que inclui harmonia e conflito, amor e frustração, em meio à rotina diária, pequenas coisas que transformam a vida de cada um num evento único e inimitável. Noga vem escrevendo sobre sua vida desde o casamento com o americano Alan Sklar em 2005, já tendo publicado mais de 3 mil páginas em português. “Welcome to America” foi publicado originalmente em inglês em 2015.

Do vencedor do prêmio Nobel de física, A maravilha dos sistemas complexos é uma visão impressionante e pessoal do mundo da física e da mente de um gênio. O voo dos estorninhos sempre fascinou Giorgio Parisi, sobretudo por estar ligado não apenas ao fio condutor de suas pesquisas, mas ao de inúmeros outros estudos da física moderna: compreender a atuação de um sistema composto por um grande número de componentes que interagem entre si. Segundo o autor, "na física, dependendo dos casos, os atores podem ser elétrons, átomos ou moléculas; eles têm regras de comportamento bem simples, mas, em conjunto, geram um fenômeno coletivo muito mais complexo". E como explicar o espetáculo que é o voo dos estorninhos usando as ferramentas da física? Neste livro, entre muitos outros estudos fascinantes, Parisi descreve as regras de interação nas quais se baseiam as espetaculares manobras dos pássaros. De forma inteligente e elegante, o autor nos mostra o que são sistemas complexos, vidros de spin e transições de fase — e explica como as ideias surgem e qual o papel da intuição e da criatividade na ciência. "Em física e em matemática é impressionante a desproporção entre o esforço para compreender uma coisa nova pela primeira vez e a simplicidade e a naturalidade do resultado [...]. No produto acabado, tanto nas ciências como na poesia, não há vestígio do esforço do processo criativo e das dúvidas e hesitações que o acompanham." "O Nobel premia um cientista extraordinário e confirma o nível estelar da escola de física teórica italiana." – Carlo Rovelli, autor do best-seller Sete breves lições de física

SOON TO BE A NETFLIX FILM! When a soldier with a troubled past and a struggling songwriter agree to a marriage of convenience for the military benefits, neither expects much after saying “I do.” Then tragedy strikes, and the line between what’s real and what’s pretend begins to blur in this smart and surprising romance perfect for fans of Nicholas Sparks and Jojo Moyes. Cassie Salazar and Luke Morrow couldn’t be more different. Sharp-witted Cassie works nights at a bar in Austin, Texas to make ends meet while pursuing her dream of becoming a singer/songwriter. Luke is an Army



trainee, about to ship out for duty, who finds comfort in the unswerving discipline of service. But a chance encounter at Cassie's bar changes the course of both their lives. Cassie is drowning in medical bills after being diagnosed with diabetes. When she runs into her old friend Frankie, now enlisted in the Army, she proposes a deal: she'll marry him in exchange for better medical insurance and they can split the increased paycheck that comes with having a "family." When Frankie declines, his attractive but frustratingly intense friend Luke volunteers to marry Cassie instead. What she doesn't know is that he has desperate reasons of his own to get married. In this unforgettable love story, Cassie and Luke must set aside their differences to make it look like a real marriage...unless, somewhere along the way, it becomes one...

Michelle Obama em suas próprias palavras traz as frases mais inspiradoras e instigantes da primeira-dama mais querida da história dos Estados Unidos. A partir de uma coleção de citações cuidadosamente selecionadas — entrevistas, livros, postagens em redes sociais, participações em programas de TV e muito mais —, este livro oferece um panorama do legado de uma das mulheres mais influentes do nosso tempo.

Seguindo o grande sucesso do primeiro volume, a obra "As donas da p\*\*\*\* toda - vol. 2" dá voz a 34 mulheres que, assim como tantas outras, enfrentaram adversidades e preconceitos e decidiram lutar e mudar não apenas suas vidas, mas a realidade e a mentalidade que as rodeiam. O livro traz relatos não apenas inspiradores, mas que nos fazem refletir e conscientizar sobre a busca por uma sociedade mais justa e igualitária. São autoras dessa obra: Bárbara Cristina Alves Miranda, Bruna Werling Navas Machado, Camila Pavan, Celina Bessa, Cláudia Aquino de Oliveira, Cristina Lasmovik, Cristina S. Maíni, Daniela Bacelar, Daniela Seixas Moschioni, Daniele Acássia, Danielle Santana, Érika Albuquerque, Giane Camargo, Iana Furst, Irene Sá, Izabel Vieira, Janelise Royer, Juliana Serafim, Karine de Faria Alves, Kesia Tamara, Larisse Micuci, Ligia Saraiva, Lila Sales, Lilian Piovesan, Naty Brasil, Patrícia Keyko Pelepenko, Rebecka Cunha, Rejane Silva Sánchez, Rosiane Cavalcante Bezerra, Sibila Malfatti Mozer, Simone Gomes, Thati Correia, Valquiria Feltrim e Vanilissa Sembler Machado.

À semelhança de um thriller, a prosa envolvente de Dave Zirin conduz o leitor pelos fascinantes bastidores da Copa e das Olimpíadas do mundo contemporâneo. Espetáculos produzidos para a televisão, os grandes eventos esportivos mundiais, por meio de seus dirigentes aferrados ao lucro, interferem na política dos países-sedes, modificam leis e muitas vezes desrespeitam os direitos individuais dos torcedores. Com um texto envolvente, Zirin faz desfilar, em o Brasil dança com o Diabo, personagens locais, líderes comunitários e histórias de bastidores capazes de levar o leitor pelas fronteiras nebulosas do esporte de celebridades com política de oportunidades.

Singles K é uma série de ebooks semanais que traz para o leitor cotidiano as melhores crônicas de colonistas e escritores da KBR publicadas no blog da editora. Nesta edição, os temas vão desde os trágicos acontecimentos de Charleston, nos Estados Unidos, em contundente crônica de Noga Sklar, e a tristeza do preconceito, em crônica de Madalena Costa, até a leveza de Maria do Carmo Vieira-Montfils, que narra em "Solstício" o verão do Canadá, passando pelo "Senso de humor" de Cláudia Ribeiro do Valle. Como está provado mais uma vez, Singles K não só lida com agilidade e profundidade com os assuntos prementes da atualidade, como resgata os melhores textos entre os milhares de originais garimpados pelo conselho editorial da KBR, uma excelente porta de entrada para um dos mais completos e instigantes portfólios de escritores do Brasil. Ano 3/ Número 94 Sumário -O aperto do cerco eleitoral - Solstício - Senso de humor - Pra que serve uma religião? - Emergente - De passagem - Qual é a música, maestro? - Graçiano e Fani - O Planeta dos Macacos - Magna Carta, a novela - Saudades imprecisas - Um vampiro em final de carreira - Última Página: As flores

"Um guia do Hobbit para a vida de milhões de fãs do J.R.R. Tolkien. Smith mostra que uma toca-hobbit é, na verdade, um estado de espírito e como até as menores pessoas podem ter o valor de um Cavaleiro de Rohan. Ele explora assuntos importantes para os hobbits, como cerveja, comida e amizade, mas também assuntos mais sérios, como coragem, vida em harmonia com a natureza e bem versus mal. Como prazeres simples como jardinagem, longas caminhadas e refeições deliciosas com amigos podem fazer você significativamente mais feliz? Por que o ato de dar presentes no seu aniversário em vez de recebê-los é uma ideia tão revolucionária? E como podemos carregar nosso próprio "anel mágico" sem sermos devorados por ele? "A Sabedoria do Condado" tem a resposta para essas perguntas.

Na coletânea de ensaios críticos reunidos em Olhares negros, bell hooks interroga narrativas e discute a respeito de formas alternativas de observar a negritude, a subjetividade das pessoas negras e a branquitude. Ela foca no espectador — em especial, no modo como a experiência da negritude e das pessoas negras surge na literatura, na música, na televisão e, sobretudo, no cinema —, e seu objetivo é criar uma intervenção radical na forma como nós falamos de raça e representação. Em suas palavras, "os ensaios de Olhares negros se destinam a desafiar e inquietar, a subverter e serem disruptivos". Como podem atestar os estudantes, pesquisadores, ativistas, intelectuais e todos os outros leitores que se relacionaram com o livro desde sua primeira publicação, em 1992, é exatamente isso o que estes textos conseguem. \*\*\* Ao percorrer essa variedade de reflexões, não há como negar que Olhares negros é um livro que nasce clássico, desafiando as políticas de visibilidade e as noções de representação, levando em conta o que significou e significa o processo de colonização e de dominação nos países marcados pela pior tragédia da humanidade: a escravidão transatlântica. bell hooks reafirma sua vocação de intelectual negra feminista que, de onde vê e intervém no mundo, oferece ferramentas teóricas e práticas para reescrever a história dos dominados. Tal reescrita não terá êxito se não implodir as formas de organização do olhar que esculpiram as pessoas negras e os símbolos da negritude como objetos que se prestam à espoliação e ao consumo. Este livro é, portanto, uma referência obrigatória para os estudos visuais, as teorias da representação e do reconhecimento e os tratados sobre política global. Nas reivindicações por outras incidências do imaginário, é preciso requerer que os sentidos e os significantes asfixiados pela lógica da dominação ganhem vida e circulem socialmente como discurso, pois, como bem lembrou o psicanalista Alain Didier-Weill, "o significante não detém somente o poder de anular o sentido do código, como nos imprevistos, ele é também a pedra angular que pode ser substituída pelo rebotalho, pela escória: no lugar onde o real não teve acesso ao simbólico, jaz, prescrito, o significante, que pode voltar e recuperar aquilo que, um dia, deixou cair". — Rosane Borges, no prefácio à edição brasileira

Neste livro, o leitor vai compreender quais são as habilidades necessárias para aprender o que quiser com mais efetividade para alcançar o máximo desempenho cognitivo em todas as atividades. Ele nunca mais será o mesmo depois de aplicar em sua vida os princípios da superaprendizagem. Desde os tempos da faculdade, George Marmelstein segue uma espécie de filosofia de vida baseada em três princípios: seguir sua curiosidade, não perder tempo com coisas inúteis e realizar atividades que agreguem valor ao trabalho, ao bem-estar físico e ao emocional. Com o tempo, ele percebeu que devemos nos preocupar menos com o acúmulo de informações e mais com o domínio das habilidades necessárias para processar o conhecimento adquirido. Assim, pouco a pouco, construiu uma rotina focada no processo de aprimoramento intelectual, tornando-se o que chamou de superaprendiz — ou seja, alguém que busca a máxima eficiência cognitiva. Este livro é o resultado desse esforço e também da própria aplicação dos métodos que Marmelstein desenvolveu. Numa narrativa fluida e de fácil leitura, o autor oferece exemplos e dicas práticas, elaborados a partir de pesquisas e estudos científicos de ponta sobre o assunto. Desse modo, você irá aprender a lógica por trás dos métodos mais eficientes e, assim, ir além. Usando os princípios da superaprendizagem, você poderá desenvolver um sistema de autoaprimoramento contínuo e permanente capaz de revolucionar a sua vida nas mais diversas dimensões.

Depois do sucesso de vendas e da crítica *Becoming* - a minha história, a ex-primeira-dama Michelle Obama regressa com um novo e inspirador livro onde partilha conhecimentos práticos e estratégias eficazes para mantermos a esperança e o ânimo apesar da enorme incerteza do mundo atual. Não há soluções fáceis nem respostas diretas para os grandes desafios da vida, mas Michelle Obama acredita que todos podemos desenvolver estratégias em que possamos apoiar-nos para navegar um mundo em mudança sem nos entregarmos à deriva. A luz que nos ilumina enceta um diálogo franco e honesto com os seus leitores acerca de um conjunto de problemas com que muitos nos debatemos: Como podemos construir relações sinceras? Como descobrir a força e a união nas nossas diferenças? Que ferramentas podemos usar para mitigar os nossos medos e incertezas? O que fazer quando tudo começa a tornar-se de mais? Michelle Obama oferece aos seus leitores uma série de reflexões e histórias inéditas sobre mudanças, desafios e poder, incluindo a sua convicção de que, quando nos iluminamos para o nosso semelhante, potenciamos a prosperidade do mundo à nossa volta., desvendando sentidos mais profundas e novos caminhos em direção ao progresso. Baseando-se na sua experiência quanto mãe, filha, esposa, amiga e primeira-dama, partilha os hábitos e princípios que lhe permitiram adaptar-se à mudança e superar inúmeros obstáculos - a mesma sabedoria que continua a ajudá-la a construir a história. Descreve as suas preciosas técnicas, como "ser gentil", "aspirar ao topo" e preparar uma "mesa de refeições" composta por amigos sinceros e mentores. Com o humor, a honestidade e compaixão que lhe são característicos, explora ainda questões relacionadas com a raça, o género e a visibilidade, encorajando o leitor a ir além do medo, a encontrar forças na sua comunidade e a viver sem medo. Quando aprendemos a reconhecer a nossa própria luz, temos a capacidade de a usar" escreve Michelle Obama. A Luz que nos ilumina inspira os leitores a refletirem sobre as suas vidas, a identificarem aquilo que lhes traz alegria e a encontrarem um sentido maior num mundo conturbado.

O antigo presidente dos Estados Unidos, Barack Obama, e o músico Bruce Springsteen juntam-se para partilhar as suas Histórias Americanas em **RENEGADOS**: nascidos nos EUA Sonhos · Mitos · Música **RENEGADOS**: nascidos nos EUA regista a conversa que Obama e Springsteen iniciaram no podcast homónimo co-produzido pelo Spotify e que se tornou o mais ouvido de sempre, a nível global, nesta plataforma. Durante estas conversas íntimas, partilham histórias exclusivas e considerações acerca da vida, da música e do seu amor pelos Estados Unidos, com todos os desafios e contradições que isso implica. Num formato de álbum, **RENEGADOS** inclui ainda fotografias raras e exclusivas das colecções privadas dos autores, bem como material de arquivo inédito, incluindo algumas letras de músicas manuscritas de Springsteen e discursos anotados de Obama, oferecendo um retrato envolvente e belissimamente ilustrado de dois forasteiros - um negro e um branco - que ajudaram a escrever a história dos Estados Unidos. Ao longo de vários dias, o presidente Barack Obama e Bruce Springsteen sentaram-se à conversa. Com origens e experiências de vida muito diferentes, pareciam ter pouco em comum. No entanto, segundo as palavras do presidente Obama nas páginas iniciais de **RENEGADOS**: «Ao longo dos anos, descobrimos que temos uma sensibilidade comum. Sobre o trabalho, sobre a família e sobre os Estados Unidos. Cada um à sua maneira, eu e o Bruce temos feito uma viagem paralela na tentativa de perceber este país que tanto deu a ambos. Pretendemos contar a história deste povo, procurando uma forma de unir as nossas buscas individuais por sentido, verdade e noção de comunidade com a História dos Estados Unidos.» Em **RENEGADOS**: nascidos nos EUA, os leitores são convidados a juntar-se, num estúdio de gravação apinhado de guitarras, a estes dois amigos de longa data e, pelo menos numa ocasião, a acompanhá-los numa viagem de Corvette, enquanto falam de casamento, parentalidade, raça e masculinidade, do apelo de uma estrada por desbravar e do chamamento do regresso a casa, de alguns dos mais inspiradores heróis americanos de todos os tempos, de música... Fala-se bastante sobre música. Pelo caminho, revelam a sua paixão - e o preço que, por vezes, pagam - por, ao longo das suas carreiras, contar uma história maior, mais verdadeira, sobre a América e examinam a forma como um país fracturado pode voltar a encontrar um caminho de regresso à união. Nas palavras de Springsteen, na sua introdução a **RENEGADOS**: «Tivemos conversas muito sérias sobre o destino do país, sobre a sorte dos seus cidadãos e sobre as forças corruptas, destrutivas e terríveis que gostariam de deitar tudo isto a perder. Este é um momento de vigilância, quando a nossa identidade é posta à prova. Conversas difíceis sobre o que somos e o que queremos ser podem, talvez, servir de guia para alguns dos nossos concidadãos. Este é um momento em que temos de pensar seriamente sobre o que desejamos ser e sobre o país que vamos deixar aos nossos filhos. Vamos permitir que o melhor daquilo que somos nos escape por entre os dedos ou vamos unir-nos para enfrentar o problema? Não encontrará respostas a estas perguntas neste livro, mas irá com certeza encontrar dois exploradores que dão o seu melhor para nos levar a fazer melhores perguntas.» Como descreve o presidente Obama, «as conversas que eu e o Bruce tivemos em 2020 têm hoje a mesma urgência que já então tinham. São um exemplo do nosso esforço contínuo para perceber como chegámos aqui e como podemos contar uma história mais aglutinadora que comece a sanar o fosso entre os ideais americanos e a realidade do país».