MIGUEL LUCAS

A AUTOESTIMA NO DESENVOLVIMENTO DA PERSONALIDADE

Resumo de A Auto-Estima No Desenvolvimento Da Personalidade

Este livro tem como objetivo ajudar pessoas que possuem uma auto-imagem negativa inseguras sem confiança em si mesmas ou seja sem auto-estima. A auto-estima repercute no desenvolvimento da personalidade no equilíbrio emocional e no relacionamento humano.

Isso se dá pela falta de auto-conhecimento.Para superá-la é necessário aprender a observar-se dar-se conta de como pensa sente fala e atua descobrir as características da personalidade aprender a dar e receber afeto a dar carícias positivas a ter reconhecimento e generosidade com os outros a aceitar-se e aceitar os demais a compreender a ajudar.

A medida que isso for feito a vida será mais alegre e indicará o grau de maturidade alcançado.

Acesse aqui a versão completa deste livro