

WALTER RISO

APAIXONE-SE POR SI MESMO

O VALOR IMPRESCINDÍVEL DA AUTOESTIMA



Resumo de Apaixone-se por Si Mesmo. O Valor Imprescindível da Autoestima

Para amar alguém, é necessário amar a si mesmo primeiro. Desde pequenos, aprendemos uma série de condutas de cuidado pessoal em relação a nosso corpo: escovar os dentes, tomar banho, manter as unhas limpas, comer, nos vestir e coisas desse tipo.

Mas e o autocuidado psicológico e a higiene mental? Prestamos atenção suficiente a isso? Colocamos isso em prática? Percebemos a importância do amor-próprio? A verdade é que ter uma boa autoestima e amar-se profundamente é fundamental: isso aumenta as emoções positivas, permite alcançar maior eficácia nas tarefas, melhora as relações com as pessoas e nos garante independência e autonomia.

Apaixone-se por si mesmo foi escrito para ajudar não só aqueles que não se amam o suficiente, mas também aqueles que sabiam amar a si mesmos em alguma época e se esqueceram, por conta dos rigores da vida ou da corrida desenfreada pela sobrevivência.

A proposta do livro é simples e complexa ao mesmo tempo: seja valente e aprenda a se amar, iniciando um romance consigo mesmo de maneira que o faça cada dia mais feliz e mais resistente aos embates da vida cotidiana.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)