

WALTER RISO

Apaixone-se por si mesmo

○ valor imprescindível da autoestima



)) Academia

Resumo de Apaixone. Se por Si Mesmo

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 do tipo.

Mas e a nossa autoestima? Prestamos atenção suficiente a isso? Colocamos isso em prática? Percebemos a importância do amor-próprio? Este livro ressalta a importância do amor-próprio, do autocuidado psicológico e da higiene mental.

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