

Christophe André  François Lelord

# AUTO-estima

*Amar a si mesmo para conviver melhor com os outros*



NOVA ERA

## Resumo de Auto-Estima

Auto-Estima permite ao leitor fazer uma análise de si mesmo, oferecendo recursos para a avaliação do seu grau de auto-estima e propondo soluções concretas para ajudá-lo a viver em harmonia consigo mesmo e a conviver melhor com os outros.

A forma como a auto-estima é construída na infância, alimentada e afirmada na adolescência e na vida adulta, pode ser o fator determinante do sucesso ou do fracasso na vida pessoal, sentimental e profissional de uma pessoa.

Esse olhar sobre si mesmo, uma das dimensões mais fundamentais da personalidade humana, é no entanto um fenômeno discreto, impalpável, complexo, de que nem sempre temos consciência.

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