

Maria Cristina Strocchi



AUTO- ESTIMA

Se não amas a ti mesma,
como és capaz de amar?

Resumo de Auto-Estima. Se Não Amas A Ti Mesmo, Quem Te Amara?

A autora sugere a conquista ou reconquista da auto-estima, já que esta é um dos principais fundamentos da auto-realização. A baixa auto-estima causa medos e fobias, dificuldades no relacionamento interpessoal, ansiedade e insegurança, dependência do juízo alheio, depressão e a não realização das próprias potencialidades, portanto deve ser combatida.

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