

# Sam Quener

A arte de ser  
bom consigo mesmo



# Resumo de Bem-querer. Arte de Ser Bom Consigo Mesmo

O livro mostra que ser bom consigo mesmo é uma verdadeira arte. Requer muita sensibilidade e intuição, não há receita, predomina a criatividade para fugir da rotina sem negar os rituais diários.

Andar pela vida com o coração aberto é ter confiança e em si mesmo e em seu íntimo acreditar que é mais do suas funções, obrigações e expectativas parecem determinar.

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