

André Groba

EXERCÍCIOS DE AUTOESTIMA

100 perguntas para se sentir confiante,
competente e merecedor



Resumo de Exercícios de autoestima: 100 perguntas para se sentir confiante, competente e merecedor

Autoestima elevada é o princípio para uma boa qualidade de vida. Traz a sensação de bem-estar e de confiança em si e na vida. Sua base e estrutura são calcadas na fórmula: autorrespeito + autoconfiança + autoconhecimento + autoimagem + amor-próprio = autoestima.

Este livro em forma de caixinha traz 100 perguntas que vão ajudar você a se conhecer melhor e a entender quais as crenças que estão por trás de cada pensamento e comportamento para poder modificá-las.

Porque você tem o direito de ser feliz, respeitando e defendendo os próprios interesses e necessidades, seus e das pessoas ao seu redor, ajudando-as também em seu desenvolvimento.

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