

Christophe André

Imperfeitos, Livres & Felizes



Práticas de Auto-estima

Resumo de Imperfeitos Livres e Felizes

Imperfeitos, livres e felizes apresenta uma surpreendente análise sobre a auto-estima. O que ela é? Como praticá-la? O autor afirma que estimar-se é uma necessidade vital, porém, atualmente fazemos isso de forma equivocada.

concentrando-nos em um individualismo exarcebado. Segundo André, a solução não é deixar de pensar em nós mesmos: devemos adotar uma nova perspectiva. Ele aborda as causas psicológicas que podem desestabilizar a autoconfiança e ensina,

por meio de exercícios, como fortalecer o respeito por si mesmo sem recorrer aos valores materiais ou outras "máscaras".

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