Nathaniel Branden

Como aumentar sua auto-estima

Aprenda a acreditar em si mesmo e a viver com confiança e otimismo

SEXTANTE

Resumo de Como Aumentar Sua Autoestima

De todos os julgamentos que você faz, nenhum é tão importante quanto aquele que faz de si mesmo. Uma auto-estima positiva é fundamental para a felicidade e a realização em todos os aspectos da vida.

Neste livro, você vai descobrir como romper o ciclo de comportamentos destrutivos gerados por um autoconceito negativo, como se livrar da culpa e o que fazer para acreditar em si mesmo e se sentir mais seguro a respeito de quem você é.

Psicólogo pioneiro no estudo desse tema, Nathaniel Branden apresenta estratégias para fortalecer a auto-estima que foram testadas em milhares de pessoas durante três décadas. Sua abordagem combina conceitos-chave, relatos de pacientes e exercícios para o autoconhecimento.

A conquista de uma boa auto-estima permitirá a você reagir de maneira ativa e positiva às oportunidades que a vida apresenta – no trabalho, no amor e no lazer – e enfrentar os problemas com serenidade e coragem.

Acesse aqui a versão completa deste livro