Mica Rocha

#Manual do amor-próprio

PORQUE O GRANDE AMOR DA SUA VIDA É VOCÊ

Benvirá

Resumo de Manual do Amor Próprio

Por que nos sentimos tristes sem motivo? Por que brigamos tanto com o espelho? Por que não nos achamos bonitas “o suficiente”? Por que não conseguimos largar o trabalho com que não nos identificamos mais?

Por que a vida do outro parece tão mais interessante do que a nossa? Por que a grama do vizinho é sempre mais verde? Em Manual do amor próprio, Mica Rocha, autora de Manual da fossa e Amor(ex), aborda um tema presente na vida de muitas de nós: a baixa autoestima, ou falta de amor próprio, que pode impactar em diversas áreas de nossa vida.

Mica usa sua própria história como fio condutor para falar sobre assuntos delicados, como bullying, relacionamentos tóxicos, insatisfação com a vida profissional, e, com a ajuda de uma psicóloga, oferece ferramentas para que a leitora aprenda a se amar e, consequentemente, a ser mais feliz.

Acesse aqui a versão completa deste livro