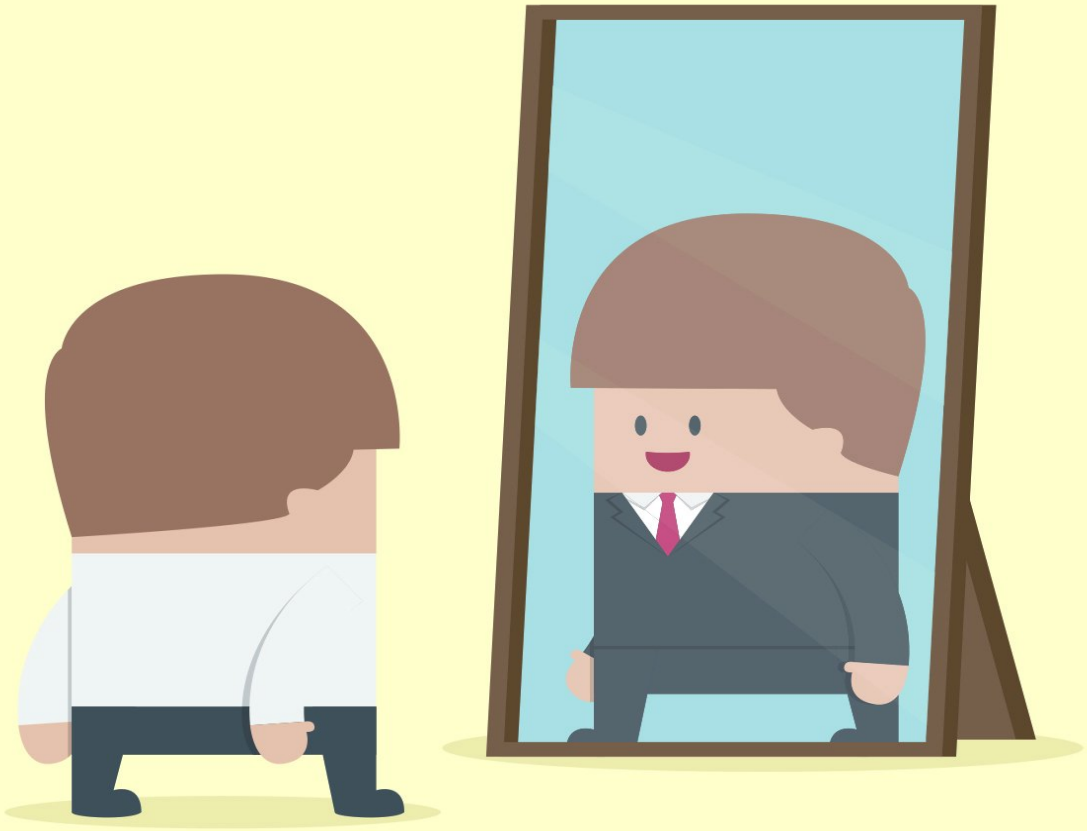
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E AUTOESTIMA

Aprenda a lidar com suas emoções
e ser bem-sucedido



LOURDES POSSATTO

LÚMEN EDITORIAL

Resumo de Inteligência Emocional e Autoestima. Aprenda a Lidar com Suas Emoções e Ser Bem-Sucedido

Autoestima é o conceito que alguém tem de si mesmo. Significa também o crédito que alguém se dá. Embute conceitos como autovalorização, autorrespeito, autoconfiança, reconhecimento dos próprios valores e desenvolvimento de ações voltadas para o seu próprio bem-estar.

Costumamos afirmar que alguém que não tem uma boa estima não age em prol de si mesmo. Pelo contrário, acaba sempre agindo contra si mesmo de uma forma subliminar, como num comportamento de punição.

A pessoa não se sente alguém que valha a pena, que tem valor. Carregamos essa espécie de lógica em nossa mente: “Quem é bom, merece o que é bom; quem não é bom, não merece nada de bom”.

E nada mesmo, nem ações boas de si para si mesmo, nem relacionamentos bons, nem sorte na vida, nem amparo divino, nem bons amigos, ou seja, nada de felicidade. Efetivamente, não fomos educados para nos amar, mas sim, para agradar alguém a fim de receber dele o reconhecimento do nosso valor.

Acesse aqui a versão completa deste livro