VALERIE YOUNG

Os pensamentos secretos das mulheres de sucesso

Assuma os méritos de sua vida profissional e usufrua sem culpa de suas conquistas

Editora Saraiva
www.saraivauni.com.br

Resumo de Os Pensamentos Secretos das Mulheres

Valerie Young dedicou sua carreira ao estudo das crenças arraigadas nas mulheres sobre si mesmas e sobre seu sucesso. Durante décadas de pesquisas, ela descobriu por que tantas mulheres realizadas experimentam essa insegurança esmagadora.

Embora a síndrome do impostor não seja exclusividade das mulheres, elas têm uma maior tendência a sofrer com pequenos erros, a ver as críticas construtivas como evidências de suas deficiências e a atribuir suas conquistas antes à sorte do que às próprias habilidades.

Inconscientemente, elas geralmente compensam esse comportamento com um perfeccionismo incapacitante, uma preparação exagerada, um comportamento discreto, não revelando seus talentos ou opiniões, ou deixando projetos importantes para depois. Quando são bem-sucedidas, pensam: 'Eu enganei a todos de novo'.

Neste livro, Young oferece a essas mulheres a solução que elas têm procurado. Combinando análises esclarecedoras com conselhos eficazes, ela explica o que é a síndrome do impostor, por que o medo da fraude é mais comum em mulheres e como você pode reconhecer a maneira como isso se manifesta em sua vida.

Com este livro, você aprenderá a tomar posse do seu sucesso, a vencer e a banir os pensamentos que minam sua capacidade de se sentir - e agir - como a pessoa brilhante e capaz que os outros já sabem que você é.

Acesse aqui a versão completa deste livro