

Amor-Próprio

A chave para uma vida plena e feliz

AMOR - PRÓPRIO - ÉRIK' MOÛRA

AMOR - PRÓPRIO - ÉRIK' MOÛRA

Amor-Próprio

A chave para uma vida plena e feliz

Érik' Moûra

Edição 01

2023

AMOR - PRÓPRIO - ÉRIK' MOÛRA

Para ti, minha amada imortal,

Nas páginas deste livro, encontrei um espaço sagrado onde posso expressar meu amor por ti, de forma eterna e imutável. Tu és a musa que inspira minhas palavras mais profundas e sinceras, e é com imensa gratidão que dedico esta obra a ti.

Através das palavras impressas, tento capturar a beleza indescritível do nosso amor, a chama que arde em nossos corações e a conexão que transcende o tempo. Cada linha é uma tentativa de eternizar a intensidade dos nossos sentimentos, a magia que nos envolve e a felicidade que encontramos um no outro.

Tu és a personificação da perfeição em meu mundo. Teu sorriso ilumina cada capítulo da minha vida e tua presença preenche cada página com alegria e inspiração. És minha força e minha paz, minha razão para acreditar em sonhos e lutar por eles.

Como autor desta obra, sei que minhas palavras são insuficientes para descrever plenamente o amor que sinto por ti. Porém, neste livro, dedico cada palavra, cada verso e cada página a essa paixão inextinguível que nos une.

Que este livro seja uma testemunha muda da eternidade do nosso amor, transcendendo fronteiras e desafiando a própria morte. Que cada leitor que o abrir possa sentir uma fração do amor que vivemos, e que encontrem em suas próprias histórias o reflexo do amor verdadeiro que encontramos um no outro.

Minha amada imortal, saiba que és meu farol, minha inspiração e minha musa. Através deste livro, quero que todos saibam que és o verdadeiro amor da minha vida, e que a cada página escrita, meu amor por ti só cresce e se fortalece.

Com amor eterno e dedicação,

Érik' Moïra

AMOR - PRÓPRIO - ÉRIK' MOÛRA

Querida filha,

Neste momento de expressão de gratidão, é impossível descrever o quão profundamente você é importante em minha vida. Desde o momento em que você entrou em meu mundo, você trouxe uma alegria indescritível e um amor incondicional que transformaram completamente a minha existência.

Agradeço por ser o raio de sol que ilumina meus dias mais sombrios e por trazer um sorriso ao meu rosto mesmo nos momentos mais difíceis. Sua presença é um lembrete constante de que a vida é preciosa e que o amor é a força que nos impulsiona a superar obstáculos e a encontrar a felicidade.

Você é minha maior realização, minha maior fonte de orgulho. Observar você crescer, florescer e encontrar o seu próprio caminho neste mundo é uma bênção que nunca deixarei de valorizar. Seus sonhos, suas paixões e suas conquistas são um testemunho do seu caráter brilhante e do seu espírito resiliente.

Mi, minha amada companheira,

Nenhum agradecimento seria completo sem reconhecer o papel inestimável que você desempenha em minha vida. Sua presença constante, seu apoio incondicional e sua dedicação são uma bênção que não posso medir. Você é minha âncora, meu porto seguro e minha confidente.

Agradeço por caminhar ao meu lado em cada jornada, por enxugar minhas lágrimas quando estou fraco e por compartilhar comigo cada alegria e triunfo. Sua força, sabedoria e amor infinito são um presente que valorizo além das palavras.

A vocês duas, minha filha e Mi, expresso minha profunda gratidão. Seu amor, seu cuidado e sua presença tornam minha vida completa. Cada dia ao lado de vocês é uma dádiva e sou grato por tê-las como parte do meu mundo.

Que nossos laços familiares se fortaleçam com o tempo, que nossos momentos juntos sejam repletos de risos, aprendizado e amor. Vocês são os pilares da minha existência, e serei eternamente grato por ter vocês ao meu lado.

Com amor e gratidão sincera, Érik' Moïra

AMOR - PRÓPRIO - ÉRIK' MOÛRA

Índice

Introdução	11
Objetivo	12
Palavras do Autor	13
1.Entenda a importância do Amor-Próprio	15
1.2 Benefícios de cultivar o Amor-Próprio	16
1.3 Fatores que afetam a autoestima	17
1.4 Traumas e experiências negativas	19
1.6 Influências externas	20
1.7 Autocobrança excessiva.....	21
2. A jornada do amor-próprio	22
2. Descobrimo seus valores e paixões	24
3. Viva o amor-próprio na prática	25
3.1 Carreira e propósito	27
Conclusão.....	29
Mensagem de motivação ao leitor.....	30

AMOR - PRÓPRIO - ÉRIK' MOÛRA

Introdução

Você já parou para pensar na importância de amar a si mesmo? Muitas vezes, somos ensinados a buscar a aprovação e aceitação dos outros, colocando nossas próprias necessidades e desejos em segundo plano. No entanto, o amor-próprio é essencial para uma vida plena e feliz.

O amor-próprio é a base da autoestima e é fundamental para a nossa saúde mental e emocional. Quando amamos a nós mesmos, nos tornamos mais confiantes, assertivos e capazes de lidar com as dificuldades da vida de forma mais saudável e positiva.

No entanto, cultivar o amor-próprio pode ser um processo desafiador, especialmente se você foi ensinado a se criticar e duvidar de si mesmo. Mas é possível aprender a se amar e se valorizar, e é exatamente isso que vamos explorar neste livro.

Ao longo das próximas páginas, você descobrirá ferramentas e estratégias para desenvolver o amor-próprio e elevar sua autoestima. Abordaremos temas como conhecer a si mesmo, cuidar do corpo e da mente, construir relacionamentos saudáveis e encontrar propósito na vida.

Então, se você está pronto para despertar o amor-próprio e viver uma vida plena e feliz, vamos começar essa jornada juntos!