

Livro: Auto-estima & felicidade

Redescobrir o conceito de "auto-ajuda ". Essa é, em linhas gerais, a proposta de Edina Bom Sucesso. E se engana quem pensa que isso seja uma proposta pretensiosa.

Com a simples máxima “toda ajuda é, na verdade, um processo de auto-ajuda”, Auto-Estima e Felicidade é, na verdade, um livro que mostra como o ser humano se comporta e sinaliza caminhos para a mudança de posturas que geram infelicidade.

Para isso, Edina mergulhou fundo nas análises de perfis psicológicos, criando analogias com situações cotidianas sobretudo para levar o leitor a uma reflexão sobre si mesmo e sobre a forma com que conduz sua vida. E esse auto-conhecimento pode ser a chave para a felicidade, embora a autora reconheça que não se obtém felicidade quando se quer, e que ser feliz leva tempo é muito mais difícil do que se imagina.

Entretanto, Edina está consciente da importância da auto-estima e de seu papel na construção da felicidade. Por isso, abriu mão do jargão científico, das citações acadêmicas, e mesmo tendo fundamentado sua obra com toques das ciências psicológicas e organizacionais, deixa para o leitor a tarefa de se ajudar. Auto-Estima e Felicidade é fruto da articulação entre a minha interpretação de aproximadamente duas mil páginas de autores que mais influenciaram o meu pensamento e minha atuação nos últimos 15 anos”, explica Edina, “e discute o papel da auto-estima nas relações interpessoais, além de convidar o leitor a repensar crenças, posturas e valores, que podem conduzir à felicidade.”

E quem ainda não conhece os trabalhos anteriores de Edina, *Relações Interpessoais e Qualidade de Vida no Trabalho e Afeto e Limite: uma Vida Melhor para Pais e Filhos*, vai se surpreender com uma linguagem leve, agradável “que fala direto ao coração, sem rodeios”, como definiu o Consultor de RH Paulo Coutinho, na quarta-capa do livro. Auto-Estima e Felicidade é uma pesquisa sobre o comportamento do ser-humano, que tem por objetivo unicamente mostrar que ser feliz, embora difícil, é possível, através do auto-conhecimento e do equilíbrio.

