

Stanley Kellerman

Corporificando a Experiência

Exercitando uma vida pessoal



Resumo de Corporificando a Experiência

Para o autor, as pessoas não podem mudar sua mente sem mudar seu corpo: o insight psicológico é importante mas não cria, em si, mudanças suficientes. Emoções, sentimentos e pensamentos têm padrões corporais organizados e novos comportamentos resultam da separação dos antigos e criação dos novos padrões.

Um guia sistemático para este processo de desorganização e reorganização dos diversos níveis de experiência.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)