



UMA VOZ SEM PALAVRAS

COMO O CORPO LIBERA O TRAUMA
E RESTAURA O BEM-ESTAR

PETER A. LEVINE

MESMO AUTOR DO BEST-SELLER
O DESPERTAR DO TIGRE

Uma Voz sem Palavras - Como o Corpo Libera o Trauma e Restaura o Bem-Estar

Após décadas de trabalho e pesquisa, esta obra do renomado autor de O despertar do tigre explica a natureza do trauma na psique, no cérebro e no corpo humanos. Partindo do princípio de que o trauma não é doença nem distúrbio, e sim uma espécie de ferimento usado pelo medo e pela perda, Peter Levine mostra aqui que essas feridas podem ser curadas por meio da nossa capacidade inata de regular as emoções.

[Clique aqui para obter este livro](#)