

Stanislaw Lem

# A aventura da autodescoberta



## Resumo de A Aventura da Autodescoberta

O autor descreve detalhadamente as variedades de experiência interior vivenciadas pelas pessoas envolvidas num processo de consciência. Além disso, fundamenta uma teoria de auto-exploração sem uso de drogas, a Respiração Holotrópica.

É um livro para leigos interessados no processo de autodescoberta e para profissionais de psicologia, psiquiatria e psicoterapia, que sentem a necessidade de um quadro de referência abrangente em relação à psique humana.

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