

NOVEDAD

Trabajo de sombras. Guía práctica

Libro de trabajo para explorar tu ser interior
Stephanie

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411082020

Páginas: 192

Dimensiones: 17 x 23 cm

Encuadernación: Flexibook con goma

PVP.: 0,00 €

Coleccion: Psicoemoción

SINOPSIS

DEJA QUE TU OSCURIDAD SALGA A LA LUZ

A lo largo de la vida, son muchas las emociones y experiencias difíciles que intentamos reprimir o incluso ocultar, pero la realidad es que nunca nos abandonan del todo. Estos aspectos de nosotros conforman lo que se conoce como «sombra», que es el lado oscuro de nuestra personalidad.

Sin embargo, en lugar de rechazar esa sombra, tenemos la posibilidad de conectarnos con ella y abrazarla. Eso es precisamente lo que Stephanie Kirby propone en esta obra: que la luz y la oscuridad coexistan en nuestro interior para que así nos libremos del dolor y el trauma y nos convirtamos en personas más sanas y equilibradas.

Estas páginas te ayudarán a:

- * Explorar tu sombra y reconocer el impacto que ejerce en tu vida.
- * Abrir las puertas de tu subconsciente.
- * Sanar tu niño interior y aprender a hacer las paces con tu pasado.
- * Practicar la meditación profunda para empezar a soltar las experiencias reprimidas.
- * Adquirir hábitos que te aporten una relación más sana con tu sombra de por vida.
- * Apostar por el amor propio, la autoaceptación y un crecimiento verdadero.

Con este revelador libro de ejercicios profundizarás en aquellos aspectos que no permites ...