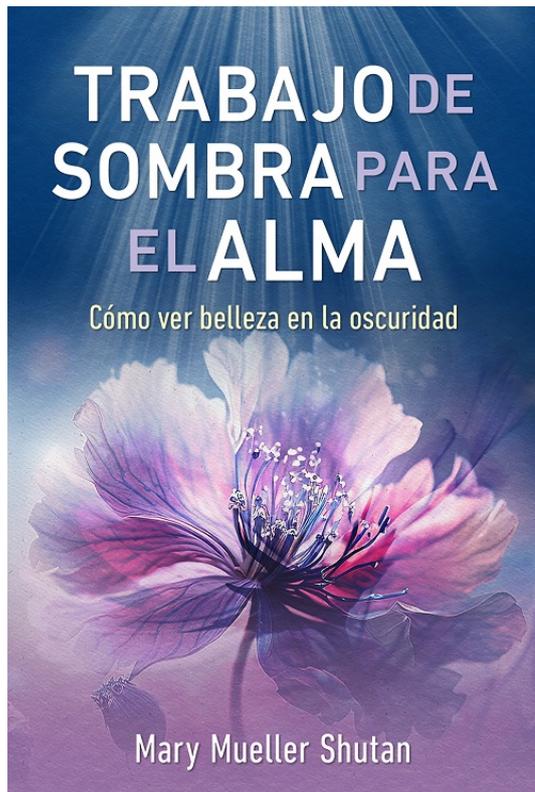


NOVEDAD



Trabajo de sombra para el alma

Cómo ver belleza en la oscuridad

Mary

Editorial: Inner Traditions en Español

ISBN: 9798888501948

Páginas: 304

Dimensiones: 15,2 x 22,8 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,95 €

SINOPSIS

* Explica cómo se desarrolla tu sombra y cómo tu reactividad ante personas y situaciones específicas refleja la forma en que proyectas tu sombra sobre los demás. * Presenta una amplia variedad de herramientas de trabajo con la sombra, ejercicios de inteligencia emocional y prácticas de autoindagación para identificar tu sombra, además de sanar y liberar cualquier trauma relacionado con la sombra. * Explora el concepto de sombras colectivas, incluidas las sombras en línea y de relaciones, y revela cómo liberarse de las proyecciones de sombras. A lo largo de nuestra vida negamos las partes de nuestro ser auténtico que nuestras familias, amigos y el mundo nos dijeron que estaban mal o no eran dignas de amor; de esta represión nace nuestra sombra. Cuando llegamos a la adultez, gran parte de nuestro ser auténtico se convierte en sombra, y ya no nos sentimos vibrantes y entusiasmados con la vida. Sin embargo, la sombra no está compuesta solo por el trauma y la oscuridad que hemos experimentado, sino también por la luz que aún no hemos absorbido. En esta guía práctica sobre el trauma, Mary Mueller Shutan aborda el trabajo profundo con la sombra y ...