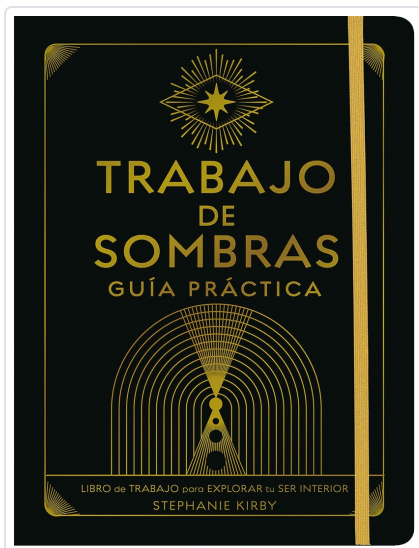


TRABAJO DE SOMBRAS. GUÍA PRÁCTICA



STEPHANIE KIRBY,

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 que salgan a la luz, y te embarcarás en tu viaje del héroe personal...

	
Editorial	GAIA
Materia	[VS] AUTOAYUDA,
	DESARROLLO
Materia	PERSONAL Y CONSEJOS
	PRÁCTICOS
EAN	9788411082020
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	230x170x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	16,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	05/03/2026