

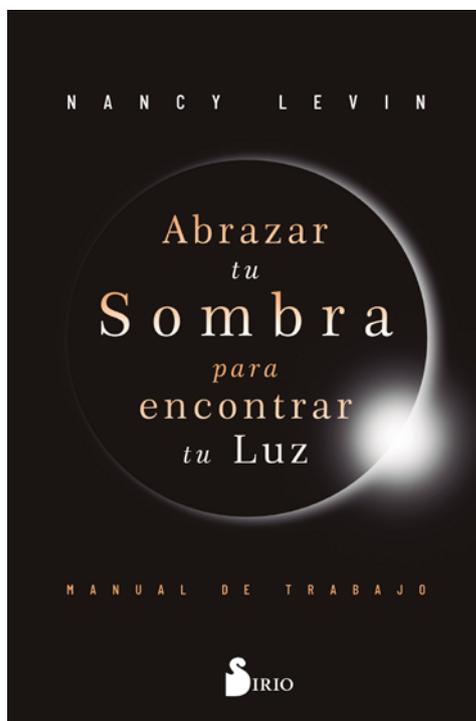


# RECONCILIARNOS CON LA SOMBRA, AQUELLO QUE RECHAZAMOS Y NOS AVERGÜENZA DE NOSOTROS MISMOS



## La autora

**Nancy Levin**, coach certificada y autora de varios libros, presentadora de pódcast y fundadora de la Levin Life Coach Academy, es una experta en el trabajo con la sombra, es decir, en la exploración del inconsciente para descubrir las partes de uno mismo que han sido reprimidas y ocultadas. Nancy se formó con Debbie Ford, quien, además, fue su mentora. Debbie Ford ha sido reconocida como la persona que llevó el concepto de trabajo con la sombra al gran público, a través de sus apariciones en los programas de televisión The Oprah Winfrey Show y Super Soul Sunday. Más información: [www.nancylevin.com](http://www.nancylevin.com).



Título: *Abrazar tu sombra para encontrar tu luz*

Subtítulo: *Manual de trabajo*

Autora: Nancy Levin

P. sin IVA: 12,02 €

Tamaño: 13,5 x 21 cm

TEMA: VXA

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788410335400

PVP: 12,50 €

Nº págs: 236

BISAC: SEL031000

Categoría: B



9 788410 335400

## CLAVES DE VENTA

- ✓ **Para quién:** lectores de Jung, Erich Fromm y Debbie Ford.
- ✓ Cuenta con **elogios** de Gabrielle Bernstein, Louise L. Hay y Wayne Dyer.
- ✓ Carl Gustav Jung acuñó el término **sombra** en su obra *Arquetipos e Inconsciente Colectivo*.
- ✓ La **sombra** incluye todos los aspectos de nosotros mismos que rechazamos por vergüenza, miedo o desaprobación; es algo a explorar a través de la creatividad, sueños, meditaciones o escritura.
- ✓ Invitación a explorar las partes más **oscuras** de nuestro ser para descubrir nuestro verdadero potencial, mejorando nuestra inteligencia emocional, la conexión con nosotros mismos, con nuestra intuición y creatividad.
- ✓ Este trabajo nos ayudará a detectar **patrones** inconscientes y comprender nuestras necesidades profundas desde la honestidad.



## TAGS

DIARIO // SOMBRA // PSIQUE // AUTOCOMPASIÓN  
JUNG // DEBBIE FORD // INCONSCIENTE  
PSICOLOGÍA // ACEPTACIÓN // SANACIÓN  
AUTOAYUDA // DESARROLLO PERSONAL  
GABRIELLE BERNSTEIN // ARQUETIPOS//  
SUBCONSCIENTE

## Sinopsis

Un diario de trabajo con la sombra con preguntas, indicaciones, ejercicios y meditaciones. Con este diario de trabajo con la sombra viajarás a las profundidades inexploradas de tu psique y experimentarás una transformación. A través de reflexiones, preguntas, ejercicios y meditaciones guiadas, la autora te invita a iluminar las partes reprimidas que no reconoces en ti, lo que te permitirá abrazar la totalidad de lo que eres, desde las zonas más oscuras hasta la luz más brillante. Ya sea que te encuentres frente a desafíos o dificultades o que busques sanar interiormente, este diario es una brújula que te ofrece orientación para lidiar con tu sombra. Cada sección te impulsará hacia una mayor autoconciencia mientras vas integrando tu sombra y experimentando una armonía cada vez más auténtica y profunda. Este diario se basa en la sabiduría del psicoanalista Carl Jung y de Debbie Ford, maestra moderna en el campo del trabajo con la sombra. Nancy Levin, coach certificada y formadora, hace alquimia con los principios que ellos establecieron para ayudarte a arrojar luz sobre tus aspectos ocultos. Descubrirás tu sentido de propósito y tu propia luminosidad, y desde ahí podrás por fin reclamar cada parte de ti con amor y aceptación.

## Libros relacionados:

