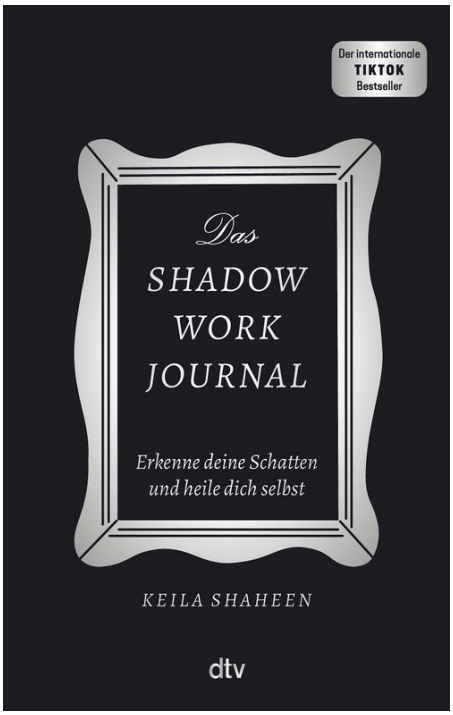
dtv



Keila Shaheen

Das Shadow Work Journal

Erkenne deine Schatten und heile dich selbst

Blicke in dich hinein, und finde dein Glück - der neue Weg zur Selbstheilung!

Mit dem »Shadow Work Journal« hat Keila Shaheen bereits Hunderttausenden dabei geholfen, die eigene Vergangenheit zu bewältigen und unbeschwert in die Zukunft zu gehen. Damit hat sie auf TikTok einen riesigen Trend ausgelöst – dieses Workbook ist das Original.

Fühlst du dich manchmal verloren? Oder hast du das Gefühl, dir selbst im Weg zu stehen?

»Wir alle bestehen aus vielen Facetten unseres Selbst. Unsere Schatten zu kennen und anzunehmen führt uns zu bedingungsloser Selbstliebe.« Keila Shaheen

Die »Angst vor dem eigenen Schatten« zu überwinden, ist laut Carl Gustav Jung eine der wesentlichen Aufgaben des menschlichen Reifeprozesses. Schatten sind die Bereiche unserer Persönlichkeit, die uns unbekannt sind. Dieses Buch unterstützt dich bei deiner Schattenarbeit, um jene Teile deines Selbst zu entdecken, die dir bislang verborgen waren. Es wird dir helfen, deine Probleme zielgerichtet anzugehen – oder dich einfach nur besser kennenzulernen.

Mit dem »Shadow Work Journal« wirst du effektiv Schattenarbeit betreiben: Viele Übungen, Meditationen, und Fragebögen leiten dich sanft dabei an, eine authentischere Version deines Selbst zu entwickeln. Du lernst:

- die Grundlagen der Schattenarbeit kennen.
- wie du dein inneres Kind heilst.
- wie du Ängsten, Wut und anderen Gefühlen begegnest.
- mehr Mitgefühl für dich und andere zu entwickeln.
- eigene Grenzen zu setzen.

Durch die Arbeit mit diesem Workbook wirst du bewusster und aufmerksamer durch die Welt gehen, dich vollständig akzeptieren und so deine Zukunft selbstbestimmt gestalten können.

Der TikTok-Bestseller für mehr Resilienz und Selbstwirksamkeit.

Keila Shaheen
Das Shadow Work Journal
Erkenne deine Schatten und heile dich selbst

Deutsche Erstausgabe
224 Seiten

ISBN: 978-3-423-28413-4
EUR 22,00 [DE]
EUR 22,70 [AT]
ET 11. Januar 2024
Format : 14,3 x 22,0 cm
Übersetzung: Übersetzt von Annika Tschöpe
Übersetzer*in: Annika Tschöpe



COPY

© Samir Ammari

Autor*in

Keila Shaheen

Keila Shaheen studierte Psychologie und Marketing. Sie hat sich zudem in verschiedenen Bereichen wie kognitiver Verhaltenstherapie, Achtsamkeit, Energiepsychologie und kreativem Denken ausbilden lassen. Im Jahr 2021 gründete sie den Onlineblog »Zenfulnote«, um Menschen bei ihrer psychischen Heilung zu unterstützen. Mit dem »Shadow Work Journal« erreicht sie täglich Hunderttausende, die mit ihrer Hilfe die Schattenarbeit beginnen.

Übersetzer*in

Annika Tschöpe

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Keila Shaheen bei dtv

- Das Shadow Work Journal, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28413-4

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München