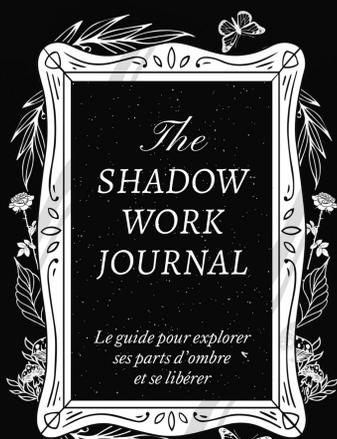


The Shadow Work Journal

Le guide pour explorer ses parts d'ombre et se libérer

Keila SHAHEEN

*Faire face à ses côtés les plus sombres pour les accepter
et vivre mieux avec.*



LE livre original

Un phénomène TikTok
Déjà 1 million d'exemplaires vendus

■ Albin Michel

Parution : 17 Janvier 2024

15.90 € - 224 pages

Nous avons tous en nous des aspects que nous aimons, et d'autres dont nous ne sommes pas fiers. Certaines facettes de notre personnalité nous paraissent tellement honteuses, mauvaises, effrayantes, que nous mettons tout en place pour les dissimuler et ne surtout pas s'y confronter.

Le Shadow work (« travail sur ses parts d'ombre ») consiste à faire face à ses côtés les plus sombres, et les accepter, pour mieux vivre avec.

Le Shadow Work Journal est l'outil idéal pour effectuer ce travail sur soi-même. Il comporte tout ce dont on a besoin pour faire face à ses parts d'ombre, soigner les coins les plus sombres de notre subconscient, et **prendre conscience des mécanismes d'auto-sabotage que nous subissons** : un guide pour trouver la racine de ses parts sombres, des exercices pour les accepter et en guérir les blessures, des espaces pour exprimer ses pensées...

Les bénéfiques :

- Une relation aux autres apaisée
- La guérison de traumatismes transgénérationnels
- Une aptitude à poser ses propres limites
- Plus de recul sur le monde autour de soi...

Plus d'informations :

- **LE livre original qui a créé la tendance. C'est aussi le moins cher sur ce thème.**
- **Véritable phénomène sur TikTok** : + de 1000 vidéos de lecteurs, jusqu'à 68 millions de vues par vidéo.
- **Phénomène éditorial mondiale** : sortie simultanée dans 19 pays et déjà 1 million d'exemplaires vendus.

Keila Shaheen, 24 ans, est américaine. Psychologue diplômée, elle est également formée à de nombreuses méthodes alternatives (thérapie cognitivo-comportementale, pleine conscience, psychologie énergétique etc.). Keila Shaheen est désignée par la presse américaine comme la « prochaine Oprah ».

Relations presse :

Elya Cohen-Journo – elya.cohen-journo@albin-michel.fr – 06 47 05 28 43