

image not found or type unknown



# Libera tus sombras

**Kelly Bramblett**

**Fecha de publicación:**

10/01/2024

Descubre el fenómeno *shadow work*, un viaje al lado oculto de tu mente que te cambiará la vida.

**Sello Editorial:**

Temas de Hoy

**Descubre el fenómeno *shadow work*, un viaje al lado oculto de tu mente que te cambiará la vida.**

## Contacto de prensa

**¿Has oído hablar del trabajo de sombras, también conocido como *shadow work*? Con este diario de trabajo aprenderás a aceptar tus sombras, curar viejas heridas y liberar los pensamientos que te frenan.**

**Nombre:** Elia Crego

La mente en las sombras es la parte de nuestro inconsciente donde viven el miedo, la vergüenza y el trauma. Todos tenemos un lado oscuro y, por más que intentemos ocultarlo, en algún momento sale a la luz. Reprimir nuestros pensamientos negativos no nos favorece en absoluto.

**Email:**

elia.crego@planeta.es

En *Libera tus sombras* aprenderás a acceder a tu yo en las sombras de manera sana, y a aceptarlo y transformarlo mediante sencillos ejercicios guiados. Tanto si buscas reforzar tu confianza como si lo que quieres es alcanzar una nueva perspectiva sobre quién eres o sanar heridas, estas actividades terapéuticas te ayudarán a reflexionar y priorizar tu bienestar para liberar un potencial que desconoces. Si te interesa acceder a tus sombras, este libro es el punto de partida ideal, el inicio de un camino de autodescubrimiento que te llevará a dejar atrás aquello que te impide ser quien eres.

### ¿Qué encontrarás?

- **Una guía para conocer tu yo en las sombras:** El libro empieza con una sencilla introducción sobre el funcionamiento del trabajo de sombras, pensada para aquellos que nunca antes lo han intentado.
- **Un viaje íntimo hacia el autodescubrimiento:** Abre tu mente al poner en práctica los consejos y la gran variedad de ejercicios que te guiarán en el camino. Identifica emociones, define metas y reflexiona sobre tu progreso en este mismo diario.
- **Orientación experta:** Aprende de una voz experimentada en tratar el trauma, una especialista en cicatrizar heridas emocionales y liberarnos de creencias limitantes mediante la aceptación de nuestro lado oscuro.

image not found or type unknown



## Kelly Bramblett

Es *life coach* especializada en el tratamiento del trauma y mentora espiritual. Trabaja con personas de todo el mundo que buscan enfrentarse a heridas no resueltas, guiándolas hacia el amor propio a través de un plan de trabajo personalizado.

Además, escribe un blog semanal y es la presentadora del pódcast *High Vibe*. *Libera tus sombras* es su cuarto libro.