**新 书 推 荐**

**中文书名：****《影子工作之书：来自畅销书<影子工作日志>作者的全新2025年转型自助指南，帮你进行疗愈，过上最真实的生活》**

**英文书名：****THE BOOK OF SHADOW WORK: FROM THE BESTSELLING AUTHOR OF THE SHADOW WORK JOURNAL COMES THE NEW 2025 TRANSFORMATIONAL SELF-HELP GUIDE TO HEALING AND LIVING YOUR MOST AUTHENTIC LIFE**

**作 者：Keila Shaheen**

**出 版 社：HQ**

**代理公司：UTA/ANA/Sharon**

**页 数：240页**

**出版时间：2025年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：自助**

**内容简介：**

来自“自助界的新女皇”（《大西洋月刊》（*The Atlantic*）） 、国际畅销书《影子工作日志》（*The Shadow Work Journal*）的作者、Zenfulnote的创始人凯拉·沙欣（Keila Shaheen），这是一本终极指南，适合任何对影子工作感兴趣的人——潜入我们心灵深处未被探索的角落的实践。

TikTok红人凯拉·沙欣已让影子工作成为全球数百万人的日常练习。但是，我们是否真正了解影子工作的潜力，不仅是对我们自己，而且对我们的社区、家庭和整个社会？

在这几页纸上，你将踏上一段旅程，与自己未被承认的部分相遇：蕴藏在个人阴影中的情绪、记忆、联想和冲动。你将学会如何将它们融入日常生活，从而活出最好的自己。这段旅程需要不断向内关注，《影子工作之书》（*THE BOOK OF SHADOW WORK*）中的指导将鼓励并帮助你。

本书基于对心理健康专家的访谈、富有洞察力的研究、世界各地影子工作日志作者的激励故事以及凯拉·沙欣自己的个人经历，是一本关于影子工作的方方面面的通俗易懂且意义深远的手册。通过这本重要资料，你将体验到宝贵的内在疗愈，并发现：

- 影子工作如何将你与人生目标联系起来。

- 影子工作如何帮助你找到一个支持你、与你保持一致的社区。

- 如何在重要的人际关系中驾驭影子工作。

- 影子工作如何帮助你发现隐藏的天赋并并发挥你的真正潜力。

- 影子工作在历史上的表现形式，以及它对我们共同的未来意味着什么。

**作者简介：**

**凯拉·沙欣（Keila Shaheen）**是Zenfulnote的创建者，也是《阴影工作日志》（The Shadow Work Journal）的作者。她研究过认知行为疗法、正念、能量心理学和创造性思维等多种模式。凯拉是注册声音治疗师和声音疗愈师，也是注册认知行为治疗师。她还拥有达摩瑜伽认证和教师培训资格，对瑜伽体式和佛教哲学原理有着非凡的理解。凯拉发现了传统疗法的局限性，她开始探索其他内在治疗和心灵重塑的方法。2021年，凯拉创办了Zenfulnote，为人们的疗愈之旅提供辅助工具。她的《阴影工作日志》帮助读者发现并治愈潜意识中最深层的部分。这本书在TikTok上大受欢迎，Billboard和《泰晤士报》也对其进行了报道。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

 