

Noch nicht
angeboten

Die
SENSATION
AUS DEN USA
JETZT ERSTMALS
AUF DEUTSCH

dtv

DIE NEUE ACHTSAMKEIT: MIT SHADOW WORK ZUM GLÜCKLICHEN LEBEN

Wir holen den TikTok -Trend
in Ihre Buchhandlung



#shadowwork
mehr als
2 Milliarden
Aufrufe



1 Million
verkaufte
Bücher

ONLINE-KAMPAGNE MIT EINER REICHWEITE
VON 20 MILLIONEN KONTAKTEN

TikTok Kampagne



Social Media Online Book Club

Social Media Postings
und Ad-Kampagne über
Facebook und Instagram



Google-Ad-Kampagne



Newslettermarketing



Ad-Kampagne im Rahmen des
Themenmarketings Achtsamkeit über
Facebook, Instagram und Pinterest



Flächendeckende
bezahlte Influencer:innen-Aktion
mit Mitmach-Challenge



FÜR IHREN POS

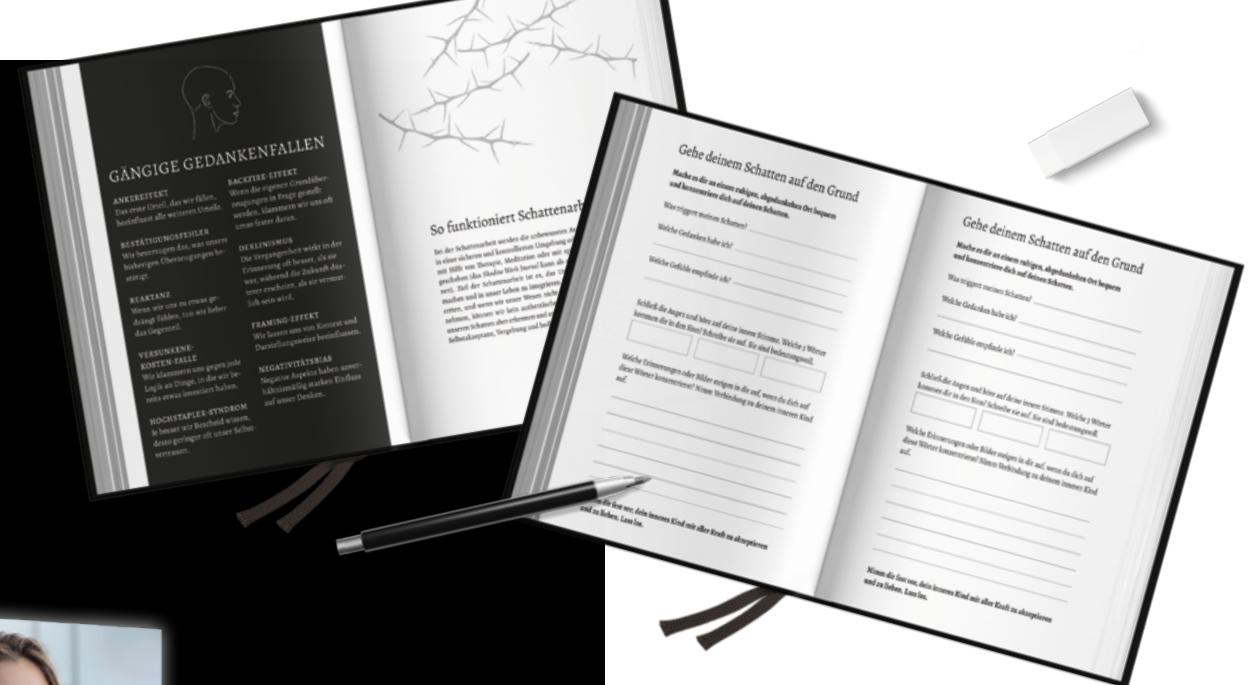
Thekendisplay
(TN 92270-8)

**ERKENNE DICH SELBST,
UND LEBE FREI**

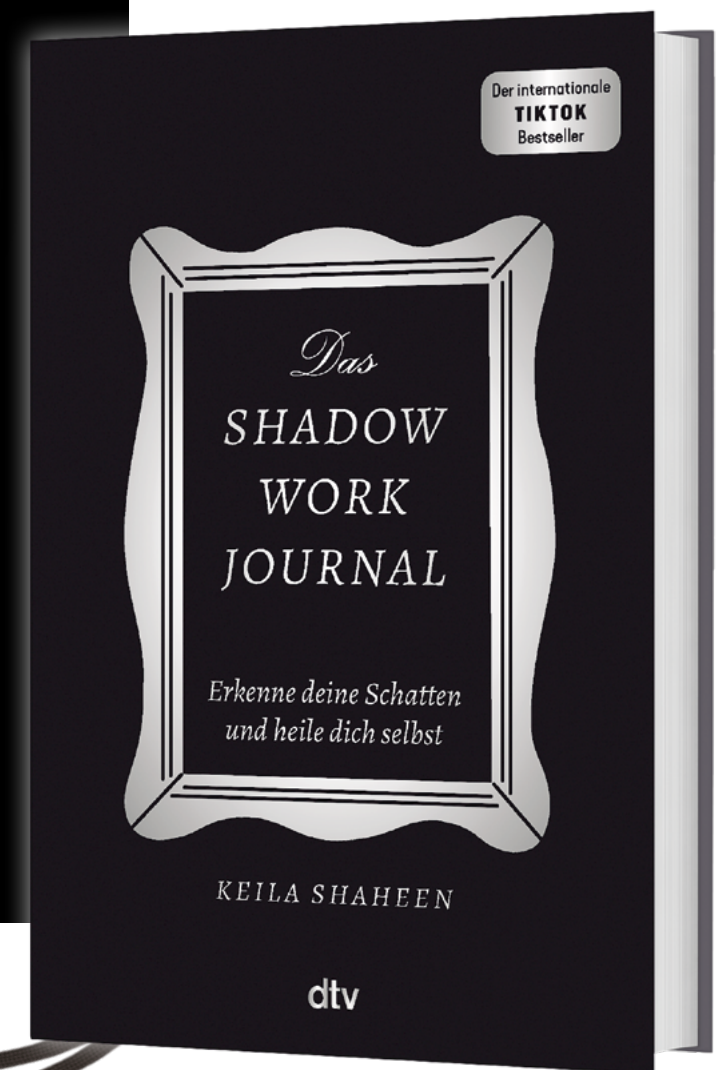
Die »Angst vor dem eigenen Schatten« zu überwinden, ist laut Carl Gustav Jung eine der wesentlichen Aufgaben des menschlichen Reifeprozesses. Schatten, also jene Bereiche unserer Persönlichkeit, die uns unbekannt sind, gilt es zu durchleuchten. Dabei können Schatten dunkle Erfahrungen und Traumata bergen, aber auch positive Eigenschaften, die bislang ungenutzt sind.

Auf Basis von Jungs Theorie unterstützt »Das Shadow Work Journal« effektiv die individuelle Schattenarbeit: Mit vielen Übungen, Meditationen, und Fragebögen werden Leserinnen und Leser sanft angeleitet, eine authentischere Version ihres Selbst zu entwickeln und alte Verletzungen zu überwinden – für ein glücklicheres Leben.

Keila Shaheen • **Das Shadow Work Journal**
Erkenne deine Schatten und heile dich selbst
Broschur • 224 Seiten • WG 1481 • Format 14 x 21,5 cm
übersetzt von Annika Tschöpe • ISBN 978-3-423-28413-4
€ [DE] 22,00 EUR • € [AT] 22,70 EUR • ET 11.01.2024



- **Work Journal:** mit geführten Meditationen, Schreibimpulsen und Reflexionsfragen
- **Der Megatrend auf TikTok:** das innere Kind heilen, positiv denken
- **Hochwertige Ausstattung:** mit zwei Lesebändchen
- **Internationaler Erfolg:** erscheint in 20 Sprachen



MILLIONEN MENSCHEN HABEN »DAS SHADOW WORK JOURNAL« BEREITS ENTDECKT UND AN SICH GEARBEITET:



»Das Shadow Work Journal ist nichts weniger als ein Meisterwerk der Selbstfindung und des persönlichen Wachstums. Dieses Tagebuch hat mein Leben tiefgreifend beeinflusst!«



»Das Shadow Work Journal hat meine Denkmuster völlig verändert und mir ermöglicht, aufgestaute negative Energie loszulassen, von der ich nicht einmal wusste, dass ich sie hatte.«



»Ich habe einen Abschluss in Psychologie und ich kann verstehen, warum dieses Buch einen solchen Einfluss hat!«

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 »Zenfulnotes«, um Menschen bei ihrer psychischen Heilung zu unterstützen. Mit dem Shadow Work Journal« erreicht sie täglich Hunderttausende, die mit ihrer Hilfe die Schattenarbeit beginnen.

»Unsere Schatten zu kennen und zu akzeptieren, führt uns zu mehr Selbstakzeptanz, Vergebung und bedingungsloser Liebe.«

Keila Shaheen