

# 《內在陰影療癒日記》

凱莉.布蘭布雷特

「陰影」知道你心中最黑暗的恐懼，還有每個你不願言說的羞恥與創傷。它不是你的敵人，唯有坦然面對，才能解開纏繞的心結，迎接舒坦的心情。

你不能阻止內心的無意識，但你可以學會再也不受傷！

