

# 《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！



你不能阻止內心的無意識，  
但你可以學會再也不受傷！

隨書  
附贈 「與內在陰影和解」  
日記本！

2023 席捲歐美 TikTok  
最火熱話題！

以榮格心理學理論出發，  
實現強大改變的心靈實作書！