**作 者 推 荐**

**凯拉·沙欣（Keila Shaheen）**

**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。



**中文书名：《阴影工作日志：提示版，帮助你治愈和成长的日志提示》**

**英文书名：****SHADOW WORK JOURNAL: PROMPTS EDITION, JOURNALING PROMPTS TO HELP YOU HEAL AND GROW**

**作 者：Keila Shaheen**

**出 版 社：Independently published**

**代理公司：UTA/ANA/Zoey**

**页 数：99页**

**出版时间：2021年12月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

这本《阴影工作日志》（*SHADOW WORK JOURNAL*）充满了写作提示，帮助你治愈、成长和超越你的阴影。利用这些阴影工作日志提示，挖掘你的潜意识，加深对阴影自我的理解。请注意，这些日志提示很深奥，而且会逐渐变得更具挑战性。

日志是一种独特的工具，有助于解开个人情绪和信念。书写自己的经历有助于提高个人觉察力、直觉和临场感。手写有助于以与冥想相同的方式增加大脑神经活动。以开放的心态使用这本日志，拥抱有个性、有缺陷、有人性的自己。

阴影工作的好处：

* 改善与他人的互动
* 治愈代际创伤
* 设定个人界限
* 增加对自己和他人的同情心
* 摆脱困顿
* 提高对周围世界的认识和清晰度



**中文书名：《阴影工作日志：追踪和治愈情绪触发因素，60+个日志提示，90+个触发追踪页面，100+个内在小孩肯定句》**

**英文书名：****SHADOW WORK JOURNAL: TRACK AND HEAL EMOTIONAL TRIGGERS, 60****+ JOURNAL PROMPTS, 90+ TRIGGER TRACKING PAGES, 100+ INNER CHILD AFFIRMATIONS**

**作 者：K C Delgado, Keila Shaheen**

**出 版 社：Independently published**

**代理公司：UTA/ANA/Zoey**

**页 数：144页**

**出版时间：2022年3月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

对于初学者来说，本书是提高自我意识、克服过去创伤、释放积压情绪以及清晰了解自己的阴影的绝佳方式。阴影工作将帮助你把潜意识中的负面信念提升到意识中。这将让你充分认识到自己是谁，并在更高层次上找到内心的平静。

开始你的阴影工作之旅吧，以这本日志为指南，追踪你的触发因素，通过深刻而发人深省的提示记录你的想法和信念。

《阴影工作日志》包括：

100+个内在小孩肯定句

50+个触发因素追踪页面

60+个深刻的阴影工作日志提示



**中文书名：《幸运女孩日志：体现幸运女孩综合征的指导手册》**

**英文书名：****THE LUCKY GIRL JOURNAL: A GUIDED WORKBOOK TO EMBODY THE LUCKY GIRL SYNDROME**

**作 者：Keila Shaheen**

**出 版 社：Zenfulnote**

**代理公司：UTA/ANA/Zoey**

**页 数：163页**

**出版时间：2023年7月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

一本本沉浸式指南，开始体现“幸运女孩综合征”，培养一种赋权心态，在这种心态中，运气不是偶然的，而是你的想法和意图的直接体现。

在《幸运女孩日志》中，每一部分都经过精心设计，与你的内在力量产生共鸣，引领你从不确定性的领域走向充满富足的生活。体验你心态的明显转变，使你能够利用积极的力量，吸引幸运的经历，丰富你的生活。

* **独特的转变之旅：**这本日志将引导你踏上个人的自我探索之旅，赋予你创造自己的运气和过上富足生活的力量。
* **互动性和参与性：**每一章都有反思练习和可行步骤，促进你对“幸运女孩”心态的理解和实践。
* **赋权与富足：**探索你内在的力量，将好运和财富吸引到你的生活中。《幸运女孩日志》不仅仅是一本书，更是一次改变人生的旅程。
* **发人深省的内容：**由凯拉·沙欣精心打造，这本日志的每一页都蕴含着深邃的智慧和充满力量的见解，引领你踏上一段深刻、震撼心灵的自我探索之旅。
* **完美的礼物：**适合任何寻求个人成长、自信和充实生活体验的人。对于那些喜欢正念、个人发展和创造自己运气的人来说，这是一份贴心的礼物。

《幸运女孩日志》旨在激励个人成长、树立自信心、重新认识自己的潜力和财富。对于那些追求梦想、相信自己潜能的人，或者任何踏上自我探索之旅的人来说，它都是完美的伴侣。

**中文书名：《369日志：基于神经科学的日志：开启无限潜能的钥匙》**

**英文书名：****THE 369 JOURNAL: NEUROSCIENCE-BASED JOURNALING: YOUR KEY TO UNLOCKING LIMITLESS POTENTIAL**

**作 者：Keila Shaheen**

**出 版 社：Atria/Primero Sueno Press**

**代理公司：UTA/ANA/Zoey**

**页 数：160页**

**出版时间：2024年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

TikTok红人凯拉·沙欣（Keila Shaheen）的这本日志解释了受数字命理启发的369表现法，并提供了基于神经科学的提示，帮助你每天引导它。

什么是369方法？

科学家坚信其核心原则。天才发明家用它改变世界。社媒网红将其变成了一种流行的新趋势。

现在，畅销书《阴影工作日志》的作者创建了这本互动日志，帮助你完美地执行该方法。

369方法的核心是将数字模式与你的心灵力量相结合，帮助你实现最大的梦想，改变你的生活。

在这本日志中，你将找到丰富的资源，支持你走向无限生活的旅程：

-全面了解369方法，包括它的起源以及它如何为各个时代的杰出人物发挥作用。

-以人际关系、财富、健康和富足等为主题的肯定语。

-自我保健菜单，帮助你培养积极心态，每天照顾好自己。

-每日369日志指导，帮助你跟着灵感走。

-每周反思，记录你的情绪波动，庆祝你一路走来的成功。

-在没有得到结果时，提供有关如何转变和调整意图的建议。

基于最前沿的神经科学研究，《369日志》（*THE 369 JOURNAL*）是一款非常强大的工具，它通过引导式日志和反思练习来支持369方法，帮助你重新连接大脑以获得成功，并释放无限潜力。

无论你是想实现富足、吸引爱情和幸福，还是实现其他目标，《369日志》都能帮助你保持专注、动力和目标。今天就开始改写你的未来吧！

**中文书名：《与内心对话：阴影工作卡牌游戏》**

**英文书名：****CONVERSATIONS WITH YOUR INNER SELF: THE SHADOW WORK CARD GAME**

**作 者：Keila Shaheen**

**出 版 社：待定**

**代理公司：UTA/ANA/Zoey**

**页 数：待定**

**出版时间：待定**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

精心打造的沉浸式单人纸牌游戏体验，引导玩家踏上内心之旅。这款游戏分为两副不同的牌组，是一种探索你心灵未知领域的工具，促使你接触自己通常不为人知的部分。

当你通过发人深省的问题和内省的挑战时，你将开始了解自己情绪的根源。

双副牌，双旅程：第一副牌包含大量内省问题，旨在揭示和识别你的个性和情绪的隐藏面。第二副牌从识别过渡到引导你踏上接纳之旅。它的提示有助于理解和吸收第一副牌中所揭示的方面。

适合哪些人？这个游戏适合各种类型的探索者，阴影工作的新手、精通内省的人，等等。如果你正在进行自我认知之旅，需要冥想的帮助，或者正在为某个特别的人寻找一份有意义的礼物，《与内心对话》（*CONVERSATIONS WITH YOUR INNER SELF*）将为你带来深刻的见解，并加强你与内心世界的联系。请注意：这款纸牌游戏是一种自我反思的工具，而不是治疗的替代品。如果面临情绪或心理挑战，请咨询执业治疗师或心理健康专业人士。优先考虑自己的健康。

* 单人游戏：专为个人玩家设计，期待深刻而个人的内省体验。
* 阴影工作基础：建立在阴影工作的支柱之上，帮助玩家准确定位、理解和整合自身被忽视的方面。
* 优雅的卡片设计：每张卡片不仅是智力上的挑战，也是视觉上的享受。
* 小巧便于旅行：确保你的内心旅程永远不会被打断，无论你身在何处
* 增强自我意识：深入参与以识别行为模式，面对未解决的情绪，揭示内心世界的真相。
* 个人成长：真实的自我反思能促进全面成长、康复和情感健康。
* 引导式日志提示：随书附赠的提示是通过日志深入了解你的启示的途径。

**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/%22%20%5Ct%20%22_blank)

书目下载：[http://www.nurnberg.com.cn/booklist\_zh/list.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

书讯浏览：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

视频推荐：[http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

豆瓣小站：[http://site.douban.com/110577/](http://site.douban.com/110577/%22%20%5Ct%20%22_blank)

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" \t "_blank)

微信订阅号：ANABJ2002

