# Abraza tu oscuridad

Amat editorial
www.amateditorial.com

«Solo en los momentos de oscuridad descubrimos lo que verdaderamente nos ilumina.» —SUN TZU

**NOVIEMBRE 2026**

*Abraza tu oscuridad* es un libro que te invita a **dejar de huir de tus miedos** y a enfrentarte a las partes más profundas y oscuras de tu ser. En una sociedad a menudo obsesionada con la positividad y las soluciones rápidas, la terapeuta Kelly Ann Street nos propone un camino radicalmente diferente: **sumergirnos con valentía en nuestra sombra para encontrar la verdadera sanación y plenitud**.

Este viaje transformador busca ayudarte a recuperar aquellas partes de ti que has reprimido por vergüenza, dolor o traumas del pasado. A través de historias vulnerables y reveladoras, descubrirás que la oscuridad no es un obstáculo que debas vencer, sino un camino hacia una relación más íntima y honesta contigo mismo.

En las páginas de este libro descubrirás: **La noche oscura del alma:** Qué significa este periodo de pérdida de sentido y cómo navegar por él para alcanzar un profundo renacimiento personal; **El trabajo con la sombra:** Métodos basados en la psicología somática y la terapia IFS (modelo de Sistemas Familiares Internos) para sanar a tu niño interior e integrar tus emociones ocultas; **La sanación en la rueda de la vida:** Un mapa práctico para recuperar el equilibrio en áreas vitales como las relaciones, la abundancia y el entorno; **Prácticas de encarnación:** Ejercicios para volver a habitar tu cuerpo físico, escuchar su intuición y entender los mensajes detrás del dolor y el malestar; **Herramientas para el viaje interior:** Cómo utilizar los sueños para reconectar con tu espiritualidad y tu sabiduría; **El proceso de integración:** Aprende a aceptar tus vulnerabilidades y a fusionar tu luz y tu oscuridad para vivir con auténtica libertad.

Atrévete a dar el primer paso. El descenso puede ser intimidante, pero al otro lado te espera la luz de tu verdadero ser, listo para brillar con toda su fuerza.

> «Este es un libro para cualquiera que ya haya tratado de buscar la luz en múltiples ocasiones y esté listo para encontrar la verdad. (…) Es un libro escrito por alguien que ha atravesado sus propias sombras y ha regresado con las manos abiertas.»
>
> **Scott Berman**
> SkyCave Retreats

**NOVEDAD**
**MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU**

ISBN: **9788410451988**
Encuadernación: **Rústica con solapas**
Formato: **153 x 230 mm**
Págs: **244**
Categoría: **B**
Derechos: **M**
PVP: **22,07 € | 22,95 €**
IBIC: **VXA**
Palabras clave: **oscuridad, sombra, sanación, trauma, integración, recuperación, aceptación, encarnación, espiritualidad, emociones, Kelly Ann Street**

## Autora

**Kelly Ann Street** es terapeuta licenciada en Psicología, y máster en Psicología Clínica, que trabaja con adultos para ayudarles a superar los momentos más oscuros de su vida. Es la creadora de «Embrace The Dark & The Light», una plataforma de sanación y un podcast que explora la sanación, el propósito en la vida y la experiencia humana en todo su espectro. A través de su práctica terapéutica, sus escritos y todo lo que ofrece en línea, Kelly ayuda a las personas a adentrarse en sus propias historias y a aceptar tanto la sombra como la luz que hay en su interior.

## Redes sociales de la autora:

KellyAnnStreet.com · EmbraceTheDarkAndTheLight.com · IG: @kellyannstreet · YouTube: @kellyannstreet

## Argumentos de venta y Plan de medios:

- Frente al optimismo superficial, este libro propone un camino real y valiente de sanación enfrentando tus miedos en lugar de huir de ellos.
- Incluye métodos prácticos basados en la psicología somática y la terapia IFS para sanar traumas y el niño interior.
- Contiene ejercicios corporales y análisis de sueños para aceptar tus vulnerabilidades y vivir con auténtica libertad
- Nota de prensa, presentaciones y promoción en redes sociales.

## Otros libros relacionados: