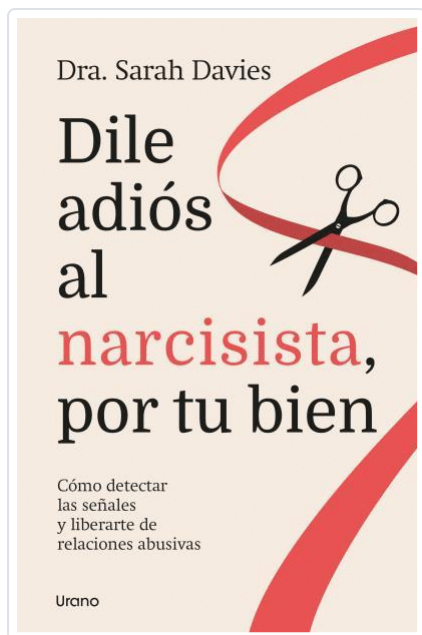


DILE ADIÓS AL NARCISISTA, POR TU BIEN



DAVIES, SARAH

SINOPSIS

Este libro te ayudará a acabar, de una vez y para siempre, con los patrones y ciclos abusivos que puedas estar viviendo si estás cerca de personas narcisistas, para dejar de sufrir. Si crees que te encuentras en las garras de un narcisista, ya sea un vínculo amoroso, amistoso, familiar o incluso laboral, lo que necesitas es escapar urgentemente de esa relación, porque terminará con tu autoestima y solo te llevará por el camino de la amargura. Desde luego que esto no es una tarea fácil, ya que este tipo de personas son expertos en el arte de la seducción y del engaño, pero, gracias a los consejos de la psicóloga Sarah Davies, podrás liberarte de una vez para comenzar a vivir una vida sana y plena. Esta guía es una fuente de conocimiento y consejos que te permitirán: Comprender qué es el narcisismo e identificar a un narcisista. Reconocer los patrones y romper el ciclo de abuso. Reparar el daño que este tipo de vínculos genera en nuestra autoestima. Abordar el trauma y gestionar el agobio o la angustia emocional que provocan este tipo de relaciones. Aprender a desarrollar límites saludables y habilidades de comunicación asertivas para aplicarlas en futuras relaciones. Practicar el autocuidado y la autocompasión. Gracias a estas páginas podrás cortar con el control que estas personas ejercen sobre ti, y no volver a caer nunca más en sus trampas y manipulaciones....



Editorial	URANO
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788418714634
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	17,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	15/10/2024