

# SINDROME DE LA BUENA HIJA. HIJAS EMPATICAS DE MADRES NARCIS



FABRIZIO, KATHERINE

## SINOPSIS

Es controladora, te critica y se entromete en tu vida constantemente. Cuando intentas establecer límites, la resistencia y la culpa resultantes son tan intensas que te dices a ti misma que no vale la pena. ¿Tu madre es narcisista, tiene un trastorno límite de la personalidad o simplemente es difícil? ¿Eres empática, sensible y amable? ¿Te sientes atrapada en la relación con tu madre de las siguientes formas? - Intentas complacerla, pero nunca te sientes suficiente - Te sientes responsable de su bienestar emocional - Tienes problemas para establecer límites sin sentirte culpable o recibes tanta resistencia que terminas pensando que simplemente no vale la pena Si es así, es probable que hayas caído en las trampas psicológicas ocultas que constituyen el síndrome de la buena hija. Muchas hijas autoconscientes con madres narcisistas, con trastorno límite de la personalidad o simplemente difíciles saben que necesitan enfrentarse a sus madres y establecer límites sanos. Sin embargo, no se atreven a hacerlo y no saben por qué. Están atrapadas en trampas inconscientes que no pueden ver ni comprender completamente... Atrapadas por las necesidades maternas, las hijas empáticas no ven la manera de liberarse sin sentirse malas personas. No pueden ver estas trampas que las paralizan debido a la culpa o que tienen las mismas discusiones con sus madres una y otra vez sin llegar a ninguna parte, pero yo sí. Y lo que es mucho mejor: sé cómo escapar de esas trampas. Después de ayudar a cientos de «buenas» hijas a liberarse, te ayudaré a ti a escapar y romper el ciclo de heridas intergeneracionales para que puedas: - Enfrentarte a tu madre con confianza - Dejar de sentirte responsable de su felicidad- Establecer límites saludables que perduren - Desterrar a la madre negativa interiorizada y deshacerte de la inseguridad- Decir «no» a tu madre sin dejar que la culpa te paralice Siguiendo mi sistema paso a paso, puedes escapar de esta dinámica destructiva, sentirte por fin suficiente, enfrentarte a tu madre sin culpa, y reemplazar la inseguridad por confian...



|                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| Editorial            | EDITORIAL SIRIO      |
| Materia              | FAMILIA Y RELACIONES |
| Colección            | LIBROS SIRIO         |
| EAN                  | 9788410335660        |
| Status               | Disponible           |
| Páginas              | 312                  |
| Tamaño               | 150x230x mm.         |
| Peso                 | 250                  |
| Precio (Imp. inc.)   | 15,50€               |
| Fecha de lanzamiento | 27/06/2025           |

## Títulos relacionados



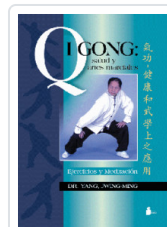
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION  
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR  
SARNO, JOHN



RAIZ DEL CHI KUNG CHINO  
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES  
YANG, JWING-MING