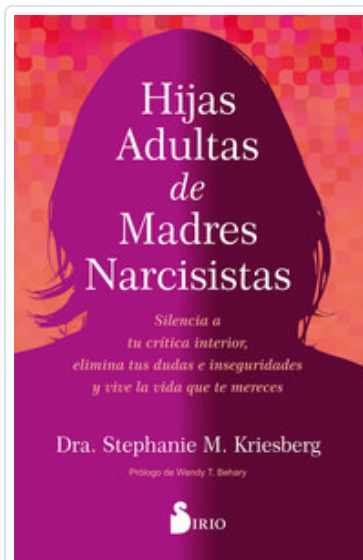


HIJAS ADULTAS DE MADRES NARCISISTAS. SILENCIA A TU CRITICA



KRIESBERG, STEPHANIE M.

SINOPSIS

¿Te crió una madre narcisista? Esta guía esencial te mostrará cómo dejar de sentirte invisible, silenciar esa voz interior crítica y comenzar a vivir la vida según tu propio criterio. ¿Creciste con una madre que era controladora o manipuladora? ¿Te maltrató emocional o psicológicamente? ¿Hacía que te sintieras avergonzada, rechazada o como si estuvieras loca? ¿Todo giraba en torno a ella, siempre? El hecho de tener una madre narcisista puede dañar e invalidar tu sentido del yo, hacerte cuestionar tus relaciones y provocarte ansiedad persistente, inseguridad, baja autoestima y una voz interna implacablemente crítica. Pero existen herramientas que puedes usar para avanzar con confianza en tu vida adulta. Las habilidades de comprobada eficacia que incluye este libro te ayudarán a sanar las cicatrices derivadas de crecer con una madre egocéntrica y narcisista. Escrito por una psicóloga y experta en narcisismo, Hijas adultas de madres narcisistas ofrece estrategias comprobadas extraídas de la terapia cognitivo-conductual (TCC), la terapia dialéctica conductual (TDC) y la terapia de aceptación y compromiso (ACT) para ayudarte a reducir la ansiedad, aumentar la confianza, superar la autocrítica y vivir la vida que mereces. Si creciste con una madre narcisista y aún lidias con los efectos de una crianza tóxica, este libro es tu mapa para sanar el pasado y evolucionar, tanto ahora como en el futuro. ...



Editorial	EDITORIAL SIRIO
Materia	FAMILIA Y RELACIONES
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788410335820
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	135x210x mm.
Peso	200
Precio (Imp. inc.)	13,50€
Fecha de lanzamiento	06/11/2025

Títulos relacionados



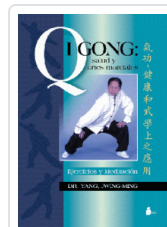
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



LA RAÍZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING