Moje życie z narcyzem

Joanna Szczerbaty

Moje życie z narcyzem

Kategorie:
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Trudne tematy
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

44,90 zł

numer katalogowy:	PR/0372
ISBN:	9788327739292
liczba stron:	184
format:	14,2 x 20,2 cm
oprawa:	miękka
rok wydania:	2025

"Moje życie z narcyzem. Jak wyjść z toksycznych relacji" – poradnik, który pomoże Ci odzyskać kontrolę nad swoim życiem

Joanna Szczerbaty, doświadczona psycholożka i psychoterapeutka, stworzyła niezwykle pomocny poradnik, który pomoże zrozumieć toksyczne mechanizmy relacji z narcyzem oraz nauczy, jak się od nich uwolnić. Jej książka to nie tylko analiza zachowań osób narcystycznych, ale przede wszystkim praktyczny przewodnik dla tych, którzy zmagają się z dominującym partnerem, przyjacielem lub członkiem rodziny.

Kim jest narcyz i jak go rozpoznać?
Narcyz to osoba, która na pierwszy rzut oka wydaje się charyzmatyczna, pewna siebie i pełna uroku. Jednak za fasadą idealnego wizerunku kryje się ktoś, kto manipuluje, rani i podporządkowuje sobie innych. Narcyz jest mistrzem w uzależnianiu ludzi od swojego zachowania – potrafi być uwodzicielski, ale równocześnie despotyczny i okrutny.

Szczerbaty przytacza realne historie osób, które doświadczyły toksycznych relacji. Czytelnicy poznają różnorodne formy narcystycznych zachowań – od zdrad, manipulacji i upokorzeń, aż po emocjonalne uzależnienie. Autorka tłumaczy, dlaczego tak trudno wyrwać się z takiej relacji i jak rozpoznać pierwsze sygnały ostrzegawcze.

Jak się uwolnić od narcyza?
Poradnik Joanny Szczerbaty krok po kroku pokazuje:
- Jak zidentyfikować toksyczne wzorce w relacjach.
- W jaki sposób odbudować swoje poczucie własnej wartości.
- Jakie kroki podjąć, aby wyjść z niszczycielskiego związku i odzyskać wolność.

Autorka podpowiada również, jak chronić siebie i swoich bliskich przed manipulacją narcystyczną oraz co zrobić, aby – wychowując dzieci – unikać tworzenia narcystycznych wzorców zachowań.

Joanna Szczerbaty – ekspertka w tematyce relacji i emocji
Joanna Szczerbaty to psycholożka i psychoterapeutka z wieloletnim doświadczeniem w pracy z osobami uwikłanymi w toksyczne relacje. Specjalizuje się w tematyce narcyzmu, współuzależnienia oraz zdrowia emocjonalnego. Jest autorką wielu publikacji, które pomagają czytelnikom zrozumieć siebie i otaczające

ich relacje. W swoich książkach łączy profesjonalną wiedzę z praktycznym podejściem, oferując wsparcie każdemu, kto chce poprawić jakość swojego życia.

Dlaczego warto sięgnąć po tę książkę?
- Nauczysz się, jak rozpoznać narcyza i uniknąć toksycznej relacji.
- Dowiesz się, jak odzyskać kontrolę nad swoim życiem i odbudować poczucie własnej wartości.
- Zrozumiesz, jak uniknąć wychowywania dziecka w sposób sprzyjający rozwijaniu narcystycznych cech.

Poradnik **"Moje życie z narcyzem"** to obowiązkowa lektura dla osób zmagających się z toksycznymi relacjami, a także dla tych, którzy chcą lepiej zrozumieć mechanizmy manipulacji i unikać ich w swoim życiu.

Nie pozwól, aby toksyczna relacja kontrolowała Twoje życie – uwolnij się i odzyskaj wolność!