

Moje życie z narcyzem

Joanna Szczerbaty

Moje życie z narcyzem Produkt chwilowo niedostępny

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!***