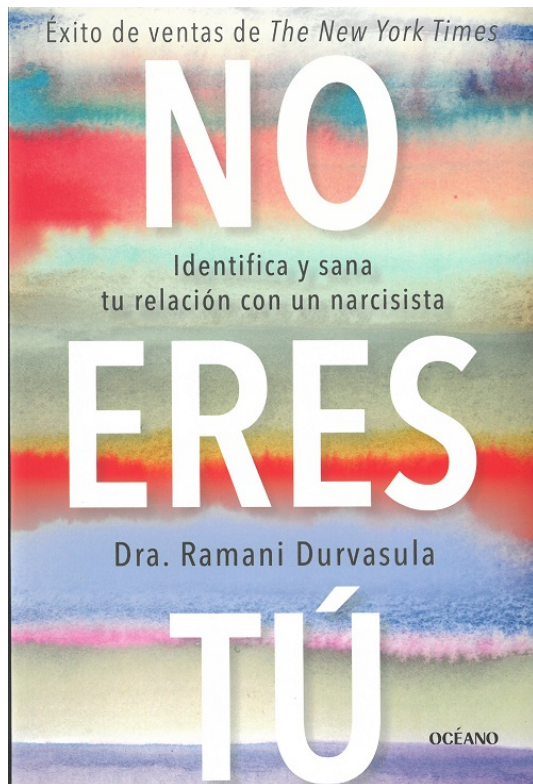


NOVEDAD**No eres tú**

Identifica y sana tu relación con un narcisista

Dra. Ramani

Editorial: Océano

ISBN: 9788449461361

Páginas: 336

Dimensiones: 15,5 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,95 €

SINOPSIS

Deja de culparte y de tratar de cambiar a la persona narcisista, libérate del control que ejerce sobre ti y abraza a tu verdadero yo. No siempre es fácil saber cuándo estás tratando con una persona narcisista. Un día te atraen con su encanto y su carisma y al siguiente te manipulan, destruyen tu autoestima, secuestran tu bienestar y te dejan preguntándote qué pudiste haber hecho diferente. Como lo explica la Dra. Ramani en *No eres tú*, la respuesta es: absolutamente nada. Así como el tigre no puede cambiar sus rayas, un narcisista no dejará de intentar manipularte e invalidarte. El primer paso para escapar de su influencia tóxica –y para protegerte de daños futuros– es aceptar que tú no tienes la culpa de su comportamiento. Con más de dos décadas de experiencia en el tema, la Dra. Ramani nos revela los patrones de conducta que indican que podrías estar tratando con un narcisista -personalidad a menudo malinterpretada-, y ofrece una ruta de recuperación para seguir adelante. Aprenderás a volverte resistente a la manipulación y el gaslighting, a romper con los traumas que no te dejan escapar del ciclo, a poner límites realistas y a reencontrar tu sentido de identidad tras una invalidación constante.