

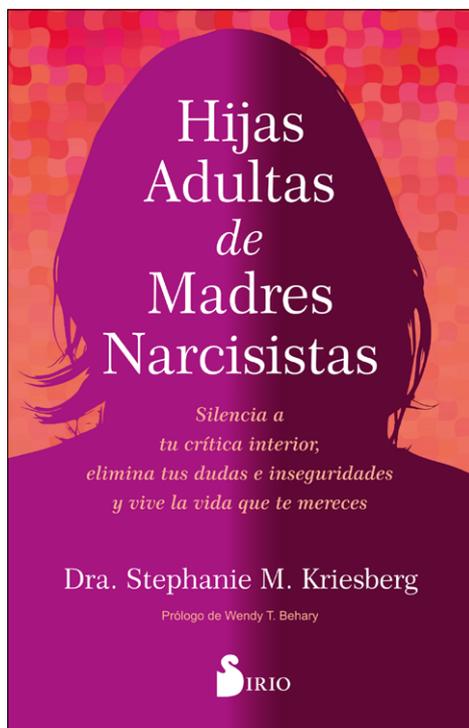


## CUANDO LA HERIDA VIENE DE MAMÁ: CÓMO SANAR LO QUE NUNCA SE DIJO



### La autora

**Stephanie M. Kriesberg**, PsyD (doctora en Psicología), ejerce como psicóloga clínica desde hace veinticinco años. Graduada en la Escuela de Posgrado en Psicología Ferkauf de Yeshiva University, está especializada en psicoterapia psicodinámica, terapia cognitivo-conductual (TCC), y terapia de aceptación y compromiso (ACT). Además, cuenta con formación en hipnosis clínica y forma parte de la junta directiva de la Sociedad de Hipnosis Clínica de Nueva Inglaterra.



Título: *Hijas adultas de madres narcisistas*  
Subtítulo: *Silencia a tu crítica interior, elimina tus dudas e inseguridades y vive la vida que te mereces*

Autora: Dra. Stephanie M. Kriesberg

P. sin IVA: 12,98 €

PVP: 13,50 €

Tamaño: 13,5 x 21 cm

Nº págs: 288

THEMA: VFV

BISAC: SEL026000

Encuadernación: Rústica

Categoría: B+

ISBN: 9788410335820



9 788410 335820

### CLAVES DE VENTA

- ✓ **Para quién:** lectoras de *Hijos adultos de padres emocionalmente inmaduros* de Lindsay Gibson, *Madres que no saben amar* de Karyl McBride o *El cuerpo lleva la cuenta* de Bessel van der Kolk.
- ✓ **Guía** para mujeres criadas por madres narcisistas: aprende a superar la culpa, poner límites y sanar la autoestima desde la raíz.
- ✓ Las **búsquedas** de términos como *madre tóxica*, *madre narcisista* y *relaciones familiares dañinas* se han disparado en Google y redes sociales entre mujeres adultas de 30 a 55 años.
- ✓ La autora es **psicóloga clínica** especializada en trauma relacional y trastorno narcisista, con más de 20 años de experiencia. Aporta autoridad y confianza.
- ✓ Traducido a **5 idiomas**.

### TAGS

MADRE NARCISISTA // TRAUMA // APEGO  
NARCISISMO // CODEPENDENCIA // AUTOESTIMA  
ABUSO EMOCIONAL // TRAUMA INFANTIL  
NIÑA INTERIOR // RELACIONES TÓXICAS // CULPA  
LÍMITES // HERIDA MATERNA // DISFUNCIONAL  
CRIANZA NEGLIGENTE // PADRES INMADUROS  
ABANDONO // APEGO ANSIOSO

### 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? ¿Hacia 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 autocritica 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.

### Libros relacionados:



9 788416 579020



9 788413 631491



9 788410 335660