

Índice

Prólogo.....	11
Introducción.....	15
Capítulo 1 Ser la hija de una madre narcisista.....	25
Capítulo 2 Entender a tu madre.....	49
Capítulo 3 ¿Narcisismo grandilocuente o vulnerable?..	75
Capítulo 4 Luz de gas y falta de empatía	97
Capítulo 5 Di adiós a los patrones de pensamiento que te generan ansiedad.....	121
Capítulo 6 Deja ir la vergüenza y el dolor	141
Capítulo 7 Calma la montaña rusa emocional.....	165
Capítulo 8 Determina tus fortalezas fundamentales y ten más confianza.....	187
Capítulo 9 Establece límites y desarrolla asertividad	207
Capítulo 10 Las relaciones y cómo crear tu vida	231
Reflexiones finales.....	251
Anexo.....	255
Agradecimientos	269
Referencias	273