

Он – нарцисс.

А ты – Живая

Как защитить себя, выйти
из разрушительных отношений
и вернуть свою силу



Annet Shinm

**Он – нарцисс. А ты –
живая. Как защитить себя,
выйти из разрушительных
отношений и вернуть свою силу**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73312558
ISBN 9785006925632*

Аннотация

Просто осознать, что ваш партнёр – нарцисс, недостаточно. Эта книга – практическое руководство для тех, кто хочет вернуть себе себя после разрушительных отношений. Здесь вы найдёте реальные примеры и конкретные шаги: как распознать манипуляции, выстроить личные границы, выйти из токсичной связи и восстановить доверие к себе. Это путь от боли и сомнений – к внутренней опоре, ясности и полноценной жизни.

Содержание

Книга про нарциссов и токсичные отношения	5
Для кого эта книга	7
Как защитить себя от мужчины-нарцисса	8
Глава 1.	10
Глава 2.	13
Глава 3.	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Он – нарцисс. А ты – живая
Как защитить себя, выйти
из разрушительных
отношений
и вернуть свою силу

Annet Shinm

Корректор Алексей Леснянский

Составитель Annet Shinm

© Annet Shinm, 2026

© Annet Shinm, составитель, 2026

ISBN 978-5-0069-2563-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Книга про нарциссов и токсичные отношения

Практическое руководство по выходу из разрушительных отношений и возвращению себя:

- не теория;
- не психология «в общем»;
- а путь «изнутри боли → к силе и ясности».

Вы постоянно сомневаетесь в себе.

Оправдываете его поведение.

Чувствуете вину, тревогу, страх уйти.

И где-то внутри все чаще возникает мысль: «Со мной что-то не так». Но правда в другом.

Эта книга – не про «плохих мужчин». Она – про выход из системы, где любовь подменили контролем.

В этой книге вы узнаете:

- ✓ как распознать нарцисса и манипуляции;
- ✓ почему возникает эмоциональная зависимость;
- ✓ как выстраивать границы, когда страшно;
- ✓ почему он не меняется и почему вы не обязаны ждать;
- ✓ как безопасно выйти, не сломавшись;
- ✓ как восстановить самооценку и не вернуться обратно;

✓ как выглядят здоровые отношения после боли.

Для кого эта книга

1. Для женщин, которые чувствуют себя истощенными.
2. Для тех, кто уже ушел, но все еще болит.
3. Для тех, кто сомневается и ищет ясность.
4. Для тех, кто хочет вернуть себя.

Эта книга:

- не про обвинения;
- не про «терпи»;
- не про «он изменится».

Эта книга:

- про выбор себя;
- про силу без агрессии;
- про жизнь после боли.

Финальный якорь: вы не обязаны исчезать, чтобы быть любимой. Вы достойны отношений, в которых вас не ломают.

Как защитить себя от мужчины-нарцисса

Введение (эта книга – не про месть и не про обвинения. Она про восстановление себя, своих границ, своей реальности и своей силы после контакта с мужчиной с нарциссическими чертами. Если ты читаешь это – значит, ты уже начала просыпаться.

Глава 1. Кто такой мужчина-нарцисс на самом деле.

Глава 2. Почему именно ты стала его целью.

Глава 3. Стадии отношений: идеализация, обесценивание, отвержение.

Глава 4. Газлайтинг: как тебя лишают реальности.

Глава 5. Эмоциональная зависимость и травматическая привязка.

Глава 6. Границы: твой главный щит.

Глава 7. Манипуляции, которые используют против тебя.

Глава 8. Почему он не изменится.

Глава 9. Как выйти из отношений безопасно.

Глава 10. Ноль контакта: правила и ошибки.

Глава 12. Работа с чувством вины и стыда.

Глава 13. Тело после нарцисса.

Глава 14. Новые отношения: как не повторить сценарий.

Глава 15. Ты сильнее, чем думаешь.

Заключение. Возвращение к себе.

Эта книга – твой щит.

Ты не сломана. Ты выжила.

Глава 1.

Кто такой мужчина-

нарцисс на самом деле

Мужчина-нарцисс – это

не просто эгоист и не просто

самовлюбленный человек. Это

личность с глубинной внутренней

пустотой, замаскированной

под уверенность, харизму

и силу

Его главная потребность – постоянное подтверждение собственной значимости через других людей.

ВАЖНО:

Нарциссизм – это не любовь к себе. Это отсутствие контакта с собой.

В начале отношений такой мужчина часто кажется: идеальным партнером, внимательным, щедрым на слова, уверенным, успешным или многообещающим.

Это стадия идеализации. В этот момент женщина чувству-

ет: «Наконец-то меня увидели. Наконец-то меня выбрали». Но это не любовь. Это захват внимания.

ОСНОВНЫЕ ЧЕРТЫ МУЖЧИНЫ-НАРЦИССА

1. Ему нужен не партнер, а источник подпитки

Ваши эмоции, восхищение, страх, слезы, попытки заслужить любовь – все это его «топливо».

2. Он не выдерживает критику

Даже мягкое замечание воспринимается как нападение. Ответ – агрессия, обесценивание или молчание.

3. Он меняет маски

С вами – один. С друзьями – другой. С окружающими – третий. Настоящего лица вы почти не видите.

4. Он не чувствует вины так, как обычный человек

Он может извиняться, но это всегда ради выгоды, а не из искреннего раскаяния.

5. Он боится быть обычным

Ему важно быть выше, умнее, сильнее, успешнее. Даже за ваш счет.

ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ: ЧЕСТНОСТЬ С СОБОЙ

Ответьте письменно:

1. Что в начале отношений меня в нем больше всего привлекло?
2. Что из этого оказалось иллюзией?
3. В какой момент я начала чувствовать тревогу, страх или напряжение?

Не анализируйте. Просто пишите.

КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ ГЛАВЫ: нарцисс выбирает вас не потому, что любит. Он выбирает потому, что вы умеете чувствовать.

Глава 2.

Стадии отношений с нарциссом

Отношения с мужчиной-нарциссом почти всегда развиваются по одному сценарию

Понимание этих стадий – первый шаг к защите.

1. ИДЕАЛИЗАЦИЯ

Он торопит события: говорит о будущем, делает громкие обещания, создает ощущение судьбоносной встречи.

Вы чувствуете эйфорию.! Опасный признак: слишком быстрое сближение.

2. ОБЕСЦЕНИВАНИЕ

Постепенно комплименты исчезают, появляются шутки с уколами, ваши чувства высмеиваются, вы «слишком чувствительная».

Вы начинаете стараться больше.

3. КОНТРОЛЬ И ГАЗЛАЙТИНГ

Он говорит: «Ты все придумала», «С тобой невозможно нормально общаться», «Ты ненормальная».

Вы начинаете сомневаться в себе.

4. ОТБРАСЫВАНИЕ И ВОЗВРАЩЕНИЕ

Он может уйти. А потом вернуться.

И снова обещать все.

Это замкнутый круг.

УПРАЖНЕНИЕ: ГДЕ Я СЕЙЧАС?

Отметьте:

- ☐ идеализация;
- ☐ обесценивание;
- ☐ контроль;
- ☐ разрыв и возврат.

Осознанность – начало выхода.

КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ: с нарциссом невозможно «вернуть начало». Начало было ловушкой.

Глава 3.

Почему именно вы стали его целью

Эта глава одна из самых важных, потому что здесь мы убираем чувство стыда и самообвинения

Нарциссы не выбирают слабых женщин. Они выбирают чувствительных, эмпатичных, глубоких, живых.

ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ: если вы попали в отношения с нарциссом – с вами не «что-то не так». С вами много чего есть.

КОГО ВЫБИРАЕТ НАРЦИСС

Он бессознательно тянется к женщинам, которые:

1. Умеют чувствовать и сопереживать

Вы способны понимать, прощать, искать причины поведения другого.

2. Готовы работать над отношениями

Вы не сбегаете при первых трудностях. Вы стараетесь.

3. Имеют внутренний стержень, но сомневаются в себе

Вы сильная, но привыкли сомневаться: «А вдруг я слиш-

ком?»

4. Привыкли заслуживать любовь

Через заботу, терпение, понимание.

5. Имеют высокий уровень ответственности

Вы часто берете на себя больше, чем должны. Для нарцисса это идеальный набор.

ГЛУБИННЫЕ КРЮЧКИ, ЗА КОТОРЫЕ ОН ЦЕПЛЯЕТСЯ

Нарцисс редко удерживает силой. Он удерживает внутренними крючками:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.