CROSS READS

УЙТИ И ЗАБЫТЬ

Как навсегда избавиться от последствий общения с нарциссами, газлайтерами и абьюзерами



ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

CrossReads: Искусство быть счастливой

Коллектив авторов

Саммари книги «Уйти и забыть. Как навсегда избавиться от последствий общения с нарциссами, газлайтерами и абьюзерами»

«CrossReads»

2026

Коллектив авторов

Саммари книги «Уйти и забыть. Как навсегда избавиться от последствий общения с нарциссами, газлайтерами и абьюзерами» / Коллектив авторов — «CrossReads», 2026 — (CrossReads: Искусство быть счастливой)

ISBN 978-5-04-222533-8

Сначала вас убеждают, что вы – особенный человек. Затем обесценивают, заставляют сомневаться в себе и контролируют каждый шаг. Почему из отношений, в которых больно, так трудно уйти? И как не вернуться, когда за обещаниями перемен скрывается очередная попытка обрести над вами власть? В саммари книги психолога Стефани Мултон Саркис – ключевые идеи о том, как распознать цикл токсичных отношений, понять, что удерживает вас рядом с абьюзером, и начать освобождаться от его влияния. Стратегия выхода из разрушительной связи – в удобном кратком формате. Знакомьтесь с ключевыми идеями популярных книг, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

ISBN 978-5-04-222533-8

© Коллектив авторов, 2026
© CrossReads, 2026

Саммари книги «Уйти и забыть. Как навсегда избавиться от последствий общения с нарциссами, газлайтерами и абьюзерами»

Общение и отношения далеко не всегда приносят счастье, ведь никто из нас не застрахован от встречи с токсичными людьми. Но проблема не только в этом: несмотря на то что взаимодействие с абьюзерами приносит страдания, избавиться от таких людей может быть чрезвычайно непросто. Увы, «волшебной таблетки» от токсичности не существует, однако в книге психолога и популярного автора книг о самопомощи Стефани Мултон Саркис **«Уйти и забыть. Как навсегда избавиться от последствий общения с нарциссами, газлайтерами и абьюзерами»**

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.