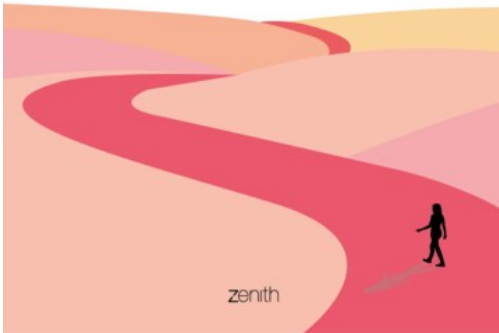


Dra. Daksha Hirani

Superar el abuso emocional

Una guía para recorrer el camino hacia la recuperación de tu autoestima y volver a ser tú



Fecha de publicación:
20/01/2027

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Superar el abuso emocional

Dra. Daksha Hirani

Una guía para superar las secuelas del abuso narcisista y reconstruir tu vida después del maltrato, ya sea en la pareja, la familia o el trabajo.

Una guía para superar las secuelas del abuso narcisista y reconstruir tu vida después del maltrato, ya sea en la pareja, la familia o el trabajo.

Salir de una relación con un narcisista no siempre significa ser libre. Muchas veces, el miedo, la culpa, la hipervigilancia, la pérdida de autoestima o la sensación de estar roto permanecen mucho después de haber cerrado la puerta. Este libro nace precisamente para acompañar ese difícil camino de vuelta hacia uno mismo.

Basándose en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), uno de los enfoques psicológicos con mayor respaldo científico, la psicóloga clínica Daksha Hirani presenta un método práctico para dejar de vivir atrapado por el trauma y recuperar el control sobre la propia vida. A través de casos reales, ejercicios y herramientas sencillas, el lector aprenderá a identificar las dinámicas del abuso, comprender el impacto que han tenido en su mente y su cuerpo, relacionarse de forma más saludable con emociones como la culpa, la ira o el miedo, y tomar decisiones alineadas con sus propios valores.

Dra. Daksha Hirani

La **Dra. Daksha Hirani** es psicóloga clínica especializada en trauma, abuso narcisista y Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Tras más de veinte años de experiencia acompañando a personas con problemas de salud mental y relaciones abusivas, ha desarrollado un enfoque pionero que adapta la ACT a la recuperación del abuso narcisista.