

Δρ Λίζα Βάρβογλη

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΒΑΜΠΙΡ

ΟΔΗΓΟΣ
ΨΥΧΙΚΗΣ
ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ



Πώς να αναγνωρίσετε
τους **τοξικούς ανθρώπους** στη ζωή σας
και να **κερδίσετε τη χαμένη δύναμη** στις σχέσεις σας

mamaya

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΒΑΜΠΙΡ

*Πώς να αναγνωρίσετε
τους τοξικούς ανθρώπους στη ζωή σας
και να κερδίσετε τη χαμένη δύναμη στις σχέσεις σας*

Επισκεφθείτε το site του βιβλίου:
www.varvogli.gr

Δρ ΛΙΖΑ ΒΑΡΒΟΓΛΗ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΒΑΜΠΙΡ

*Πώς να αναγνωρίσετε
τους τοξικούς ανθρώπους στη ζωή σας
και να κερδίσετε τη χαμένη δύναμη στις σχέσεις σας*

ΟΔΗΓΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ

Αναγνωρίστε και Αντιμετωπίστε:

- Ψυχοβρυκόλακες
- Τοξικούς «φίλους»
- Συγγενείς από την κόλαση
- Νάρκισσους
- Εκμεταλλευτές
- Βαμπίρ στο χώρο της εργασίας
- και κάθε είδους μ*λ*κες

mamaya

Δρ Λίζα Βάρβογλη

Συναισθηματικά βαμπίρ

***Πώς να αναγνωρίσετε τους τοξικούς ανθρώπους στη ζωή σας
και να κερδίσετε τη χαμένη δύναμη στις σχέσεις σας***

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Αντώνης Αγγελάκης

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Μαυροειδή

Copyright © Λίζα Βάρβογλη, 2018

Copyright © Mamaya Μονοπρόσωπη Ι.Κ.Ε., 2018

Έτος 1ης έκδοσης: 2018

ISBN: 978-618-5224-40-0

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Mamaya Μονοπρόσωπη Ι.Κ.Ε.

Κόδρου 19, 152 32 Χαλάνδρι

Τηλ.: +30 210 68 96 875

Fax: +30 210 68 96 877

www.mamaya.gr

e-mail: info@mamaya.gr

Facebook: www.facebook.com/mamayabooks

Twitter: www.twitter.com/mamayabooks

Pinterest: www.pinterest.com/mamayabooks

Instagram: instagram.com/mamaya_books

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	9
Πώς να αναγνωρίσετε τα συναισθηματικά βαμπίρ	21
Αναγνωρίστε τα συναισθηματικά βαμπίρ γύρω σας	25
Σημάδια που δείχνουν ότι τα συναισθηματικά βαμπίρ ρουφάνε την ενέργειά σας	27
Το προφίλ του συναισθηματικού βαμπίρ	41
Αντιμετώπιση: Τα 6 είδη συναισθηματικών βαμπίρ και πώς να τα αντιμετωπίζετε	65
Τεστ: Ποιος είναι το συναισθηματικό βαμπίρ στη ζωή σας;	85
Μήπως τελικά είστε εσείς ένα συναισθηματικό βαμπίρ;	87
Δέκα τοξικά άτομα που πρέπει να ξεφορτωθείτε	91

Είδη «φίλων» που πρέπει να βγάλετε από τη ζωή σας . . .	99
Πώς να διαχειριστείτε τα συναισθηματικά βαμπίρ και τις τοξικές σχέσεις	105
Ενέργειες που σας θωρακίζουν απέναντι στο συναισθηματικό βαμπίρ	115
Πώς να αντιμετωπίσετε τα συναισθηματικά βαμπίρ στην εργασία σας	129
Αλλάζουν οι άνθρωποι; Μπορεί να αλλάξει το συναισθηματικό βαμπίρ;	133

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Μήπως ο σύζυγος ή ο σύντροφός σας που σας λέει ότι σας αγαπάει και σας λατρεύει προσπαθεί με κάθε τρόπο να σας κάνει να νιώσετε άσχημα, να σας δει να είστε χάλια, μόνο και μόνο για να ζητήσει συγγνώμη και μετά να ξαναρχίσει πάλι από την αρχή;

Μήπως η γλυκιά και καλόβολη σύζυγος ή σύντροφός σας προσπαθεί με κάθε τρόπο να σας ελέγξει και να σας κατευθύνει;

Μήπως η πεθερά σας προσεγγίζει με χαμόγελο και γλυκόλογα μόνο και μόνο για να σας υποδείξει τα λάθη που κάνατε και να σας δηλώσει ότι η ίδια είναι αλάνθαστη;

Μήπως η καλύτερη φίλη ή φίλος σας έχει την τάση να σας τηλεφωνεί ή να βγαίνετε για να σας πει τα δικά του βάσανα –που δε τελειώνουν ποτέ και πάντα είναι χειρότερα από τα δικά σας–, ενώ ποτέ δεν έχει χρόνο να ακούσει τα δικά σας προβλήματα;

Μήπως η φιλική συνάδελφος ή ο ανοιχτόκαρδος συνά-

δελφος στη δουλειά караδοκούν να σας «μαχαιρώσουν»
πισώπλατα με την πρώτη ευκαιρία;

Αν τα παραπάνω παραδείγματα μιλάνε στην ψυχή σας...

Αν είναι ανάλογα με δικές σας εμπειρίες....

Αν αισθάνεστε ότι έχετε τέτοιες σχέσεις...

Αν ζορίζετε σε καθημερινή βάση επειδή έχετε σχέσεις
με ένα ή περισσότερα άτομα σαν και αυτά που περιγράφο-
νται παραπάνω...

Τότε κρατάτε στα χέρια σας το σωστό βιβλίο!

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας γράφτηκε επειδή,
κατά κάποιον τρόπο, μου το ζητήσατε. Καθημερινά έρχομαι
σε επαφή με πολύ κόσμο – εσάς που έρχεστε στο γραφείο
μου για ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική, με εσάς που
συμμετέχετε στα σεμινάρια που κάνω, με εσάς που διαβά-
ζετε τα άρθρα μου και ξεκινάτε εύστοχα σχόλια και ωραίες
συζητήσεις, και με όλους εσάς που μου στέλνετε μηνύματα.
Διαπιστώνω ότι πίσω από συννηθισμένα προβλήματα όπως
άγχος, στρες, στεναχώρια και κακή διάθεση, αλλά και πίσω
από τις κρίσεις πανικού ή την κατάθλιψη κρύβονται σοβα-
ρά προβλήματα σχέσεων. Μπορεί τα προβλήματα αυτά να
μην είναι η μοναδική αιτία που προκάλεσε το άγχος, ή τις
κρίσεις πανικού, ή την κατάθλιψη, είναι όμως σίγουρο ότι
κάποια έντονα και επαναλαμβανόμενα προβλήματα σχέ-

σεων συμβάλλουν στο να δημιουργήσουν τις ψυχολογικές δυσκολίες που ταλαιπωρούν πολύ κόσμο.

Συχνά οι δυσλειτουργικές σχέσεις κρύβονται πίσω από τίτλους όπως «σύζυγος, μητέρα, πεθερά, φίλος/η, συνάδελφος, συγγενής» και είναι δύσκολο να καταλάβει κανείς ποιο ακριβώς είναι το πρόβλημα, αφού ο άλλος λέει «μα σε αγαπώ» ή «νοιάζομαι για σένα». Σε αυτό το βιβλίο επικεντρώνομαι σε βαθιά προβλήματα σχέσεων, που τα δημιουργούν κατά κύριο λόγο τοξικοί άνθρωποι, ή αλλιώς συναισθηματικά βαμπίρ, άτομα δηλαδή που έχουν άλυτα δικά τους προβλήματα, αλλά με τη συμπεριφορά τους βασανίζουν εσάς.

Το βιβλίο αυτό θα σας δείξει πώς να:

- Εντοπίσετε ποια είναι τα συναισθηματικά βαμπίρ στη ζωή σας
- Αναγνωρίσετε τις τοξικές συμπεριφορές που σας δηλητηριάζουν (και πολλές φορές είναι συγκαλυμμένες πίσω από ένα χαμόγελο ή όμορφα λόγια)
- Διαλέξετε τους κατάλληλους τρόπους για να αντιμετωπίσετε τις τοξικές συμπεριφορές των συναισθηματικών βαμπίρ
- Δυναμώσετε μέσα σας, να προστατέψετε τον εαυτό σας και να εξελιχθείτε ψυχολογικά, ώστε να έχετε τη ζωή που αξίζετε.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 1

Τι συμβαίνει στη Φανή;

Η Φανή είναι στη δουλειά και παίρνει ένα μήνυμα από τον Σπύρο, τον σύζυγό της «Φανούλα, έχω πολύ δουλειά, θα αργήσω, να έχεις φαγητό, πεινάω σα λύκος και δε θέλω να τρώω ντελίβερι και ανδίες!» Η Φανή, που είναι εργαζόμενη, επιστρέφει στο σπίτι, πηγαίνει το γιο της στο κολυμβητήριο, επιστρέφει για να διαβάσει την κόρη της που έχει τεστ, βάζει ένα πλυντήριο για να προλάβει να στεγνώσουν τα ρούχα ως το βράδυ, ξεκινάει να ζυμώνει μπιφτέκια, πηγαίνει να πάρει τον γιο της από το κολυμβητήριο και αφήνει την κόρη της στα αγγλικά, επιστρέφει σπίτι και δίνει στο γιο της δυο φρούτα που πεινάει και το φαγητό δεν είναι έτοιμο, κόβει πατάτες, ετοιμάζει τα μπιφτέκια, τα βάζει στο φούρνο και βάζει δυο μπύρες στην κατάψυξη να τις βρει ο Σπύρος παγωμένες. Όταν επιστρέφει ο Σπύρος δε λέει καν καλησπέρα, αλλά κάνει μία παρατήρηση: «Καλά ρε Φανή, τι βρωμάει έτσι; Άνοιξε κανά παράθυρο!» «Το φαγητό είναι, σου έκανα μπιφτέκια με πατάτες στο φούρνο και μία χωριάτικη» απαντάει η Φανή. «Δε σοβαρολογείς! Πάλι μπιφτέκια; Αφού είχαμε την περασμένη εβδομάδα! Πατάτες στο φούρνο; Χάθηκε ο κόσμος να μου τηγανίσεις πατά-

τες που ξέρεις ότι μου αρέσουν; Αλλά βέβαια, εσύ κάθεσαι όλη μέρα και ξύνεσαι, ενώ εγώ τρέχω και δουλεύω. Φέρε να πάρω κάτι ντελίβερι, δε τις μπορώ τις απδίες σου», της φωνάζει. Η Φανή βουρκώνει, ο Σπύρος το βλέπει και γελάει: «Έλα μωρέ, πώς κάνεις έτσι, μυγιάγγιχτη, μια κουβέντα είπα».

Σπύρος: εαυτούλης, επικεντρωμένος στα «θέλω» του χωρίς να τον νοιάζει η Φανή, δεν εκτιμάει την προσφορά του άλλου, φωνακλάς, χαίρεται που βλέπει τη Φανή να υποφέρει και αυτός παίρνει το «πάνω χέρι» στη σχέση φωνάζοντας και μειώνοντας την προσφορά της. Ο Σπύρος σαφώς δεν είναι ευτυχισμένος από τη ζωή του και δεν έχει κάτι θετικό να προσφέρει, αλλά ούτε και να πάρει. Μέσα από μία ανισόρροπη σχέση, όπου αυτός δεν ευχαριστείται με τίποτα και μειώνει και ταλαιπωρεί τη Φανή, προσπαθεί να πάρει ένα είδος ικανοποίησης, που δεν του είναι αρκετό για να γεμίσει τα δικά του εσωτερικά ελλείμματα.

Φανή: κουρασμένη, τα δίνει όλα, ο σύζυγος δεν εκτιμάει την προσφορά της, απογοητευμένη, «στραγγισμένη» από θετική ενέργεια. Η Φανή με τη συμπεριφορά υποταγής, τη συνεχόμενη προσπάθεια να ευχαριστήσει τον

Σπύρο και να «φτιάξει» το γάμο της, απλώς ανακυκλώνει το πρόβλημα και την κακή συμπεριφορά του Σπύρου. Η Φανή δεν μπορεί να καταλάβει για ποιο λόγο ενώ τα κάνει όλα σωστά, ο Σπύρος πάντα θα δει το λάθος, το στραβό ή θα βρει κάτι για να μην είναι ικανοποιημένος.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 2

Τι συμβαίνει στο Γιώργο;

Ο Γιώργος παίρνει τηλέφωνο τη σύζυγό του Ρέα για να της πει ότι ο πατέρας του βρίσκεται στα επείγοντα και ο ίδιος είναι στο δρόμο για να τον συναντήσει. Η Ρέα δεν απαντάει ούτε στο σταθερό ούτε στο κινητό. Της στέλνει γραπτά μηνύματα. Καμία απάντηση. Οι ώρες περνάνε. Ο Γιώργος ανησυχεί. Παίρνει τον Πέτρο, τον έφηβο γιο του τηλέφωνο «Που είναι η μαμά αγόρι μου; Παίρνω και δεν τη βρίσκω!» λέει ανήσυχος. «Α, η μαμά είναι εδώ, βλέπει τηλεόραση», απαντάει ο Πέτρος. «Δωσ' τη μου αμέσως», του λέει ο Γιώργος ανυπόμονα. Σιωπή στην άλλη άκρη της γραμμής. «Έλα, μπαμπά, με ακούς; Η μαμά λέει δε μπορεί να μιλήσει». «Πες της παιδί μου ότι ο παππούς δεν είναι καλά, είναι στα επείγοντα και τον έβαλαν για εγχείρηση», λέει απελπισμέ-

vos ο Γιώργος. «Περίμενε μπαμπά», απαντάει ο Πέτρος. Όταν ξαναέρχεται στη γραμμή λέει «Ρε μπαμπά δε ξέρω τι έχει πάθει η μαμά! Με διαολόστειλε και μου είπε να σου πω να την αφήσεις στην πouxία της και δε τη νοιάζει για έναν άνθρωπο που δεν μας έγγραψε καν το σπίτι στο χωριό και να μη τολμήσεις και κάνεις καμιά πλάκα και χάσετε το βράδυ το κάλεσμα στους Παπαδόπουλους. Μπαμπά, άμα θες έρχομαι εγώ εκεί! Πώς είναι ο παππούς; Θα γίνει καλά; Τι ακριβώς έγινε;» ρωτάει ο Πέτρος με αγωνία.

Ρέα: παθητικά-επιθετική, εαυτούλης, νοιάζεται για τον εαυτό της και την καλοπέρασή της, αλλά όχι για τους άλλους. Με τη σιωπή και την έλλειψη επικοινωνίας εκβιάζει συναισθηματικά τον σύζυγό της, μπλέκει το παιδί της στη μέση προκειμένου να δημιουργήσει κακό κλίμα στην οικογένεια ώστε να μη χαλάσουν τα δικά της σχέδια. Δεν έχει συναισθηματική νοημοσύνη και κατανόηση. Έχει δικά της θέματα, αρνητικότητα και τοξικότητα και δε βρίσκει κοινό έδαφος να επικοινωνήσει με το σύζυγό της και να δημιουργήσουν μια όμορφη οικογένεια. Στην ουσία δεν της φταίει ο Γιώργος, αλλά ο ίδιος της ο εαυτός. Παρόλα αυτά, με τη συμπεριφορά της «τιμωρεί» το παιδί και τον σύζυγό της.

Γιώργος: οικογενειάρχης, άνθρωπος με αρχές και αξίες, δε νοιάζεται που ο πατέρας του δεν τους έγραψε το σπίτι στο χωριό, κάνει το καθήκον του και προσπαθεί να κρατήσει ισορροπίες, ώστε να είναι όλοι στη δική του αλλά και την πατρική οικογένεια ευχαριστημένοι. Δεν είναι ευτυχισμένος στο γάμο του, αλλά δε μπορεί να βρει λύση στο πρόβλημα. Θεωρεί ότι αν κάνει άλλη μία υποχώρηση, αν προσπαθήσει να κάνει τη Ρέα ευτυχισμένη, τότε θα εξισορροπήσει η σχέση τους και θα είναι όλοι ευτυχισμένοι. Αυτό όμως δε συμβαίνει, επειδή η Ρέα έχει βαθύτερα προβλήματα, τα οποία δε μπορεί να λύσει ο Γιώργος, οπότε οι προσπάθειες του πέφτουν στο κενό.

Τι κοινό έχουν οι δύο παραπάνω περιπτώσεις; Γνωριμία με τα συναισθηματικά βαμπίρ

Τα συναισθηματικά βαμπίρ είναι τοξικοί άνθρωποι που βρίσκονται ανάμεσά μας, στη σχέση μας, στην οικογένεια, στο φιλικό ή το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον μας ή στην εργασία μας. Είναι άνθρωποι που, παρά τον αρνητικό χαρακτηρισμό που χρησιμοποιώ για να τους περιγράψω εδώ, είναι «υπεράνω πάσης υποψίας». Αυτό που εννοώ είναι ότι

πρόκειται για άτομα που δείχνουν κανονικά, που με την πρώτη ματιά φαίνονται συμπαθητικά και συχνά σας γοητεύουν με το χαρακτήρα και τη συμπεριφορά τους. Δεν πρόκειται απαραίτητως για άτομο που... έχουν στο μέτωπο μια ταμπέλα που λέει «συναισθηματικό βαμπίρ», ούτε φοράνε... στολή βαμπίρ, ούτε τίποτα τέτοιο! Γι' αυτό και δεν είναι πάντα εύκολο να ξεχωρίσει κανείς τα συναισθηματικά βαμπίρ.

Φυσικά όλοι έχουμε γνωρίσει αρνητικούς ανθρώπους, ακόμα κι εμείς οι ίδιοι μπορεί να γίνουμε αρνητικοί κάποια στιγμή ή σε κάποια φάση της ζωής μας. Όμως, όταν μιλάμε για συναισθηματικά βαμπίρ ή για τοξικούς ανθρώπους, εννοούμε άτομα τα οποία έχουν ένα συγκεκριμένο αρνητικό μοτίβο συμπεριφοράς που τους χαρακτηρίζει και είναι σταθερό και έντονο.

Πολλοί άνθρωποι υποφέρουν για χρόνια στις σχέσεις τους, χωρίς να μπορούν να καταλάβουν τι ακριβώς φταίει και η συγκεκριμένη σχέση –ερωτική, κοινωνική, επαγγελματική– δεν πάει καλά παρά τις προσπάθειές τους. Και, φυσικά, κανένας δεν ξεκινάει μια σχέση πιστεύοντας ότι θα είναι άσχημη και επώδυνη. Ο κάθε άνθρωπος μπαίνει σε μία σχέση επειδή βλέπει κάποια θετικά στοιχεία στο άλλο άτομο. Μία από τις σημαντικότερες ανακαλύψεις της νευροεπιστήμης είναι ότι από τη φύση μας είμαστε «καλωδιω-

μένοι», δηλαδή ο εγκέφαλός μας δίνει την κεντρική εντολή να κάνουμε σχέσεις με άλλους ανθρώπους και έτσι νιώθουμε όμορφα, μέσα από το συναισθηματικό πάρε-δώσε. Ο εγκέφαλός μας σχετίζεται με τον εγκέφαλο του άλλου ανθρώπου και έτσι, κατά κάποιον τρόπο, δημιουργείται μια γέφυρα νευρώνων ανάμεσα στα δύο άτομα που επικοινωνούν, και αυτό επιδρά τόσο στην ψυχή όσο και στο σώμα μας. Σας έχει τύχει να πάτε σε μία δημόσια υπηρεσία και να βρεθείτε απέναντι σε έναν «ξινό» ή αρνητικό υπάλληλο που δε θέλει να σας βοηθήσει; Ούτε τον ξέρετε, ούτε σας ξέρει, ωστόσο η συμπεριφορά του απέναντι σας καταφέρνει να σας χαλάσει τη διάθεση και, ακόμα και ώρες αργότερα, διηγείστε στην κολλητή σας αυτό που σας συνέβη νωρίτερα με τον αρνητικό αυτόν υπάλληλο.

Όσο πιο στενά συνδεδεμένοι είμαστε με κάποιον, τόσο περισσότερο τα καθημερινά πάρε-δώσε μαζί του θα μας επηρεάσουν. Την μεγαλύτερη επιρροή επάνω μας έχουν οι κοντινοί και αγαπητοί μας άνθρωποι, τα άτομα με τα οποία περνάμε μεγάλο μέρος του χρόνου μας σε καθημερινή βάση.

Συναισθηματικό Τανγκό και Υγεία

Όταν κάνουμε κοινωνικές σχέσεις ο εγκέφαλός μας και ο εγκέφαλος του άλλου ατόμου ξεκινάει ένα συναισθηματικό ταγκό, μία αλληλεπίδραση συναισθημάτων, θετικών ή αρνητικών. Οι κοινωνικές μας σχέσεις τροφοδοτούν τον εγκέφαλό μας με θετικές ή αρνητικές πληροφορίες, με θετικά ή αρνητικά συναισθήματα, όπως τα βιώνουμε από το τι συμβαίνει με το άλλο άτομο της σχέσης μας. Ο εγκέφαλος επεξεργάζεται όλες τις πληροφορίες και τα συναισθήματα και με τη σειρά του στέλνει μήνυμα σε ζωτικά κέντρα και όργανα του σώματος. Στη συνέχεια, δημιουργείται ένας καταρράκτης από ορμόνες που επηρεάζουν βιολογικά συστήματα σε όλο μας το σώμα, από την καρδιά ως το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Πολλές έρευνες βρίσκουν ότι υπάρχει σύνδεση ανάμεσα σε σχέσεις που μας ζορίζουν και μας στρεσάρουν και τη λειτουργία συγκεκριμένων γονιδίων που ρυθμίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Έτσι, οι σχέσεις μας δεν επηρεάζουν μόνο τις εμπειρίες μας, αλλά και την ίδια μας τη βιολογία και την προσωπική μας υγεία. Αυτό βέβαια είναι δίκικο μαχαίρι: οι καλές σχέσεις είναι ωφέλιμες για την υγεία μας, ενώ οι τοξικές σχέσεις δρουν σαν αργό δηλητήριο στον οργανισμό.

Μεγάλο μέρος των καθημερινών προβλημάτων που αντιμετωπίζει ένας άνθρωπος επικεντρώνεται στις σχέσεις του. Καθημερινά ερχόμαστε σε επαφή, είτε το θέλουμε είτε όχι, με πολλά άτομα, κάποια από τα οποία ρουφούν τη θετική μας ενέργεια και μας αφήνουν «στεγνούς», κουρασμένους, συναισθηματικά εξαντλημένους. Αυτοί οι άνθρωποι που μας προκαλούν τέτοιες αντιδράσεις αποκαλούνται «συναισθηματικά βαμπίρ», σε αναγνώριση του πόσο αρνητικές είναι οι συνέπειες της συναισθηματικής τους συμπεριφοράς και παρουσίας. Είναι οι άνθρωποι που ρουφάνε τη ζωή της χαράς, τη θετικότητα και την ενέργεια μας.

Το βιβλίο αυτό θα σας βοηθήσει να:

- Εντοπίσετε ποια είναι τα συναισθηματικά βαμπίρ στη ζωή σας.
- Να αναγνωρίσετε τις τοξικές συμπεριφορές που σας δηλητηριάζουν (και πολλές φορές είναι συγκαλυμμένες πίσω από ένα χαμόγελο ή όμορφα λόγια).
- Να διαλέξετε τρόπους για να αντιμετωπίσετε τις τοξικές συμπεριφορές των συναισθηματικών βαμπίρ.
- Να δυναμώσετε μέσα σας, να προστατέψετε τον εαυτό σας και να εξελιχθείτε ψυχολογικά.

www.varvogli.gr

www.mamaya.gr
e-mail: info@mamaya.gr

ISBN 978-618-5224-40-0



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 10060