

# MAYO 2023

# GEMMA ALBARRACIN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1

CÓMO SABER SI TU PAREJA ES NARCISISTA

CÓMO SABER SI ERES NARCISISTA

2

5 HÁBITOS CRUCIALES DEL NARCISISTA

9 TIPOS DE PERSONAS DE LAS QUE HUYE EL NARCISISTA

3

6 RAZONES DEL NARCISISTA PARA SER AMABLE Y CARINOSO

5 FRASES DEL NARCISISTA AL COMIENZO DE LA RELACIÓN

4

10 SECRETOS QUE EL NARCISISTA TE OCULTA

CUANDO EL NARCISISTA SE DESCUBRE EN LA CONVERSACIÓN

5

8 COSAS QUE LOS NARCISISTAS NUNCA HACEN

¿POR QUÉ LLORA EL NARCISISTA?

6

5 SECRETOS DE LA MUJER NARCISISTA

10 COSAS QUE SOLO HACEN LOS NARCISISTAS ENCUBIERTOS

7

¿VIVES CON UN NARCISISTA?

10 COSAS QUE SOLO DICEN LOS NARCISISTAS

8

DESENMASCARANDO AL NARCISISTA

LOS 9 JUEGOS MENTALES MÁS PERFEROS DEL NARCISISTA

9

LAS 5 ETAPAS DE LA RELACIÓN CON EL NARCISISTA

CUANDO EL NARCISISTA SE DESCUBRE EN LA CONVERSACIÓN

10

NUNCA CUENTES ESTAS 9 COSAS AL NARCISISTA

POR QUÉ SE PREOCUPA EL NARCISISTA

11

5 EXTRAÑOS HÁBITOS DEL NARCISISTA EN LOS MENSAJES DE TEXTO  
¿POR QUÉ SE CASA EL NARCISISTA?

12

CÓMO AFECTA SU SILENCIO AL NARCISISTA

LOS 10 PUNTOS DÉBILES DEL NARCISISTA

13

CUANDO EL NARCISISTA ESTÁ JUGANDO CONTIGO

CÓMO SUENA EL GASLIGHTING

14

ASÍ TE MIENTE EL NARCISISTA

QUÉ HACE EL NARCISISTA CUANDO NO ESTÁS CERCA

15

5 BANDERAS ROJAS QUE EXPONEN AL N

LAS TÁCTICAS DE MANIPULACIÓN DEL N

16

EL NARCISISTA SABE QUE ES NARCISISTA

CÓMO MARCAR LÍMITES CON EL N

17

CÓMO TERMINA LAS RELACIONES EL N  
QUÉ HACEN LOS PADRES N A SUS HIJOS

18

EL MÉTODO DE LA PIEDRA GRIS

EVITA ESTO CUANDO VAS A DEJAR AL N

19

ESHORA DE DEJAR AL N

CAMPAÑA DE DIFAMACIÓN NARCISISTA

20

QUÉ HACE EL N CUANDO ES DESCUBIERTO

10 FRASES DEL N PARA CONTROLARTE

21

NUNCA HAGAS ESTO DESPUÉS DE DEJAR AL N

10 ERRORES QUE TE METERÁN EN PROBLEMAS CON EL N

22

CUANDO EL N PIERDE EL CONTROL SOBRE TI

LAS PREGUNTAS MÁS INCÓMODAS PARA EL N

23

CUANDO EL N SE OBSESIONA CONTIGO

CUÁL ES EL ÚLTIMO CASTIGO DEL N

24

7+1 SEÑALES DE QUE EL N TE PERSIGUE

CÓMO ALEJARSE PACÍFICAMENTE DEL N

25

CÓMO TE ASPIRA EL N

CÓMO DESANIMAR AL N

26

QUÉ OCURRE CUANDO LE HACES UN GHOSTING

AL N POR QUÉ EL N ESTÁ APEGADO A TI

27

QUÉ HACE EL N CUANDO TE PIERDE

ESTO SUCEDE CUANDO EL N TE QUIERE

28

CÓMO CALLAR AL N

NUNCA TE DISCULPES CON EL N

29

POR QUÉ TODAVÍA AMAS AL N

CÓMO SUPERAR Y DEJAR ATRÁS AL N

30

QUÉ HACER DURANTE LA LEY DEL HIELO

CÓMO DEMOSTRAR AL N QUE NO TE IMPORTA

31

CÓMO SABER SI HAS VENCIDO AL N

QUÉ DEBES HACER CUANDO TE ATACA EL N