



Vampiro EMOCIONAL

Por: Michelle Santana

Vampiro **EMOCIONAL**

Por: Michelle Santana

Lic. Michelle Santana

“El pasado te hace lamentar, el futuro te llena de preocupaciones y el presente lo pasas por alto, cuando vives”.

Vampiros emocionales:

Por donde pasan, crean malestar
Cómo reconocerlos y detenerlos

Contenido

Agradecimientos.....	1
Prólogo.....	3
Capítulo 1: las personas tóxicas, alto a la toxicidad.....	5
Quienes son esas personas.....	6
Perfil de una persona tóxica.....	8
Caso de estudio 1	10
Caso de estudio 2.....	11
Capítulo 2: Entrando en la mente de un vampiro emocional.....	15
Capítulo 3: Características y estrategias de un vampiro emocional.....	17
Caso de estudio.....	21
Preguntas.....	22
Capítulo 4: Su producto estrella: la manipulación.....	24
Capítulo 5: Parejas Tóxicas.....	28
Principales signos de una pareja tóxica.....	29
¿Cuáles son las actitudes dañinas y tóxicas?.....	30
¿Cómo poder salir de esta situación?.....	33
Caso de estudio.....	36
Preguntas.....	37
Capítulo 6: Cuando la persona tóxica es un familiar.....	39
Preguntas.....	41
Capítulo 7: El vampiro emocional es mi suegra.....	43
Caso de estudio.....	46
Capítulo 8: ¿Cómo manejar los vampiros en el ámbito laboral?.....	47
Caso de estudio.....	50
Preguntas.....	52
Capítulo 9: Cuando el vampiro emocional es mi amigo o amiga.....	54
Caso de estudio.....	57

Capítulo 10: Cuando yo soy el vampiro emocional.....	60
¿Cómo puedes empezar a darte cuenta?.....	61
Capítulo 11: ¿Por qué soy presa fácil para el vampiro emocional?.....	64
Capítulo 12: ¿Cómo formamos un hijo tóxico?.....	69
Caso de estudio.....	73
Capítulo 13: ¿Qué son las creencias limitantes?.....	76
¿Cómo se construye una creencia limitante?.....	78
Preguntas.....	81
Glosario.....	83

Prólogo

Antes de comenzar quiero agradecerte porque estás aquí, en búsqueda de una verdad que nos arrastra a todos día a día, y no es más que el hecho de que somos seres sociales, los cuales comparten constantemente con todo tipo de personas, personas que son conscientes de sus actos e inconsciente de los mismos. Y no siempre tenemos las herramientas para lidiar con personas que no son afines a nosotros.

Esta obra para mí es una clara definición de lo que ha sido mi vida en mis diferentes etapas, las lecciones que he aprendido, y la forma cómo transmitirlas a los demás. Pienso que este texto puede ser útil para todo tipo de personas, en la escuela, familia, los grupos sociales y demás. De los momentos difíciles uno empieza a crear herramientas de vida desde la adversidad, y es precisamente lo que quiero lograr hoy contigo, que de una manera u otra te ha traído hasta esta obra que revela bastante de mí y lo que te oferto como solución, fue lo que a mí me funcionó.

En cada capítulo hay un pedacito de mi corazón entregado a ti; a que puedas superar todas las situaciones que se te presentan; que puedas sacar lo bueno de lo malo; que puedas encontrar un aprendizaje; y que puedas crear herramientas positivas de vida que te ayuden a no volver a caer en situaciones que has caído y por las cuales estás con este libro, qué te ayuda a continuar, a seguir hacia adelante con la frente en alto, con el aprendizaje obtenido, entendiendo que todo en la vida pasa por algo y que por eso estás aquí y por eso mañana estarás dónde quieres llegar. Tú eres el único que puedes decidir a dónde ir.