

▶ 3. RÉSZLETES NÁRCISZTIKUS VÖRÖS ZÁSZLÓ LISTA

📌 ELEJÉN (veszélyesen vonzó)

- Love bombing (túl gyors kötődés)
- „Még soha nem éreztem ilyet”
- Határok figyelmen kívül hagyása
- Túl sok megosztás túl hamar

📌 KÖZBEN (összezavarás)

- Gaslighting („túlérzékeny vagy”)
- Áldozatszerep
- Felelősség hátrítása
- Következetlenség
- Büntető csend

📌 KONFLIKTUSBAN

- Nincs bocsánatkérés, csak magyarázat
- Te „mindig” hibás vagy
- Empátia hiánya
- Téma elterelése

📌 UTÁNA (hoovering)

- „Megváltoztam”
- „Terápia”
- „Most már értem”
- Sürgetés, büntudatkeltés

☞ Ha szavak vannak, de következetes tettek nincsenek → manipuláció.

☐ Amit fontos megjegyezni

- A hiány **kémia**, nem döntés
- A visszaesés **nem kudarc**
- A csend **nem gyengeség**