

## Obsah

<i>Poděkování</i> . . . . .	6
-----------------------------	---

### **CO JSOU HRANICE?**

Jeden den života bez hranic . . . . .	9
Jak hranice vypadají? . . . . .	22
Problémy s hranicemi . . . . .	41
Jak se hranice vytvářejí . . . . .	52
Deset zákonů hranic . . . . .	72
Běžné mýty o hranicích . . . . .	90

### **KONFLIKTY KOLEM HRANIC**

Hranice a vaše rodina . . . . .	109
Hranice a vaši přátelé . . . . .	121
Hranice a váš manželský partner . . . . .	134
Hranice a vaše děti . . . . .	149
Hranice a práce . . . . .	173
Hranice a vaše „já“ . . . . .	187
Hranice a Bůh . . . . .	206

### **BUDOVÁNÍ ZDRAVÝCH HRANIC**

Odpor k hranicím . . . . .	215
Jak měřit úspěch v budování hranic . . . . .	242
Jeden den života s hranicemi . . . . .	258