

---

---

# Obsah

Úvod – Proč ve vztahu k dětem budovat hranice . . . . . 3

## **PROČ DĚTI POTŘEBUJÍ HRANICE**

Budoucnost se tvoří už teď . . . . . 8  
Jak vypadá charakter? . . . . . 17  
Děti potřebují rodiče s hranicemi. . . . . 30

## **DESET PRINCIPŮ HRANIC, KTERÉ VAŠE DĚTI POTŘEBUJÍ ZNÁT**

Co se stane, když to udělám? – *Zákon setby a žně* . . . . . 46  
Táhnout svůj vagón – *Zákon zodpovědnosti* . . . . . 61  
Všechno to nezvládnou, ale také nejsem  
úplně bezmocný – *Zákon moci* . . . . . 74  
Nejsem jediný, na kom záleží – *Zákon úcty* . . . . . 89  
Jiné důvody než „kvůli mamince“ – *Zákon motivace* . . . . . 105  
Bolest může být darem – *Zákon hodnocení* . . . . . 118  
Záchvaty vzteku se nemusí opakovat  
navždy – *Zákon proaktivity* . . . . . 131  
Když cítím vděk, jsem šťastnější – *Zákon závisti* . . . . . 146  
Nastartovat svůj motor – *Zákon aktivity* . . . . . 160  
S poctivostí nejdál dojdeš – *Zákon viditelnosti* . . . . . 174

## **UPLATŇOVÁNÍ HRANIC U DĚTÍ**

Vyhrňte si rukávy – *Šest kroků při uplatňování hranic  
u dětí* . . . . . 186