

Obsah

Poděkování	7
CO JSOU HRANICE?	9
Jeden den života bez hranic	11
Jak hranice vypadají?	25
Problémy s hranicemi	45
Jak se hranice vytvářejí	57
Deset zákonů hranic	77
Běžné mýty o hranicích	95
KONFLIKTY KOLEM HRANIC	113
Hranice a vaše rodina	115
Hranice a vaši přátelé	129
Hranice a váš manželský partner	143
Hranice a vaše děti	159
Hranice a práce	183
Hranice a digitální věk	197
Hranice a vaše „já“	225
Hranice a Bůh	245
BUDOVÁNÍ ZDRAVÝCH HRANIC	253
Odpor k hranicím	255
Jak měřit úspěch v budování hranic	283
Jeden den života s hranicemi	299
Poznámky	309