

Obsah

TAKÉ SE VÁM TO NĚKDY STÁVÁ?	9
PŘEDMLUVA:	
„UDRŽUJ SI ODSUP!“ – ALE JAK?!?	11
„VŠECHNO JE MOŽNÉ!“:	
CHCEME SE VŮBEC OMEZOVAT?	17
Ideologie neomezenosti	18
VE SVÉM REVÍRU JSEM SILNÝ: KDE LEŽÍ HRANICE A JAK POZNÁME, ŽE DOŠLO K JEJICH PŘEKROČENÍ	25
Ani příliš úzké, ani příliš široké: Poloha hranic není náhodná	26
Jak poznat překročení hranic – pokud možno včas	31
Jen tělo ví, kde leží naše hranice	36
Rozumné omezování umožňuje růst a rozvoj	40
KDO JSEM JÁ, KDO JSI TY?	
HRANICE JAKO MÍSTO SETKÁVÁNÍ A KONFLIKTŮ	47
Chci něco, co ty nechceš	48
Život jako adaptační proces	49
Pevné ploty, dobří sousedé	57
Když překročíme hranice, bouchne to!	59
Vnímejte tělesné symptomy jako strážce hranic	64
Na hranicích rosteme	72
Co nás posiluje a rozšiřuje naše hranice	75

NALEZENÍ VLASTNÍHO STŘEDU:

PRVNÍ KROK K VYMEZENÍ	79
V kontaktu s tělem – v kontaktu se sebou samým	80
Co všechno nám může bránit v nalezení vnitřního středu	86
Sám se sebou v harmonii: hlava, srdce a břicho v rovnováze	87

TADY SE ZASTAV:

RŮZNÉ ÚROVNĚ VYMEZENÍ	97
Duševní vymezení	98
Komunikativní vymezení: Řeč, postoj, mimika, gesta	101
Energetické vymezení	120
Přednost má to, co je nejbliž	132

S ČÍM SE MŮŽEME SETKAT NA CESTĚ K VYMEZENÍ

Proč je tak těžké říct „ne“ a vymezit se	136
Nouze, nedostatek a potřeby	138
Jak naše pokusy o vymezení ohrožuje strach a vina	144
Apel na pocity viny	149
Moc a závislost	152
Dobří mužičkové: Jak k sobě narušitele hranic sami vábíme	155

DĚTSTVÍ A HRANICE

Úkol od přírody: Růst a rozšiřovat hranice	161
Dětství na minovém poli	164
Jak poznat a respektovat hranice dítěte	166
Ukažte dětem hranice	171

ZA HRANICE VYMEZENÍ

Když se vám někdy nedaří se vymezit	177
Myšlenka propustnosti	187

PARADOXNÍ ÚČINEK VYMEZENÍ:

SETKÁNÍ A VÝVOJ 189

SEBEPOSUZOVACÍ TEST:

JAK DOBŘE SE DOKÁŽETE VYMEZIT? 191

Přehled úvah, experimentů a praktických metod 199

PODĚKOVÁNÍ 203

DOPORUČENÁ LITERATURA 205