

## Obsah

Úvod <i>Proč další kniha o hranicích?</i>	...3
I. část <b>PROČ TEN TĚŽKÝ ROZHOVOR POTŘEBUJETE</b>	
1. <i>Rozhovor, který může změnit váš život</i>	...8
2. <i>Užitek plynoucí z dobrého rozhovoru</i>	...12
II. část <b>PODSTATNÉ SLOŽKY DOBRÉHO ROZHOVORU</b>	
3. <i>Vaše emocionální přítomnost</i>	...24
4. <i>Jasný rozdíl mezi „ty“ a „já“</i>	...27
5. <i>Vyjasněte problém</i>	...30
6. <i>Vyváženost milosti a pravdy</i>	...32
7. <i>Držte se zadání</i>	...35
8. <i>Používejte vzorec „Když uděláš A, já cítím B“</i>	...39
9. <i>Vyslovte uznání a podporu</i>	...42
10. <i>Omluvte se za svůj podíl na problému</i>	...46
11. <i>Vyhýbejte se slovům „měl bys“</i>	...49
12. <i>Budte nástrojem změny</i>	...53
13. <i>Budte konkrétní</i>	...56
14. <i>Rozlišujte mezi odpuštěním a důvěrou</i>	...60
III. část <b>JAK NA TO</b>	
15. <i>Řekněte, oč vám jde</i>	...64
16. <i>Uvědomuje si váš partner svůj problém?</i>	...82
17. <i>Jak zastavit nevhodné jednání</i>	...102
18. <i>Jak se vyrovnat s obviňováním, protiútoky a jinými problémy</i>	...129
IV. část <b>PŘÍPRAVA NA ROZHOVOR</b>	
19. <i>Proč musíte být připraveni</i>	...152
20. <i>Jak se připravit</i>	...157

V. část **NEPŘÍJEMNÉ ROZHOVORY S LIDMI,  
KTEŘÍ PATŘÍ DO VAŠEHO ŽIVOTA**

- |                                            |        |
|--------------------------------------------|--------|
| 21. <i>S vaším životním partnerem</i>      | ...174 |
| 22. <i>S člověkem, s nímž máte známost</i> | ...185 |
| 23. <i>S vašimi dětmi</i>                  | ...197 |
| 24. <i>S otcem či matkou</i>               | ...207 |
| 25. <i>S dospělými dětmi</i>               | ...218 |
| 26. <i>V práci</i>                         | ...226 |
| 27. <i>S lidmi v autoritě</i>              | ...237 |