

Obsah

Předmluva 7

Úvod 9

1. část

Porozumění významu hranic

1. KAPITOLA

Co jsou vlastně hranice? 17

2. KAPITOLA

Důsledky absence zdravých hranic 41

3. KAPITOLA

Proč nemáme zdravé hranice? 61

4. KAPITOLA

Šest typů hranic 81

5. KAPITOLA

Jak se projevuje narušení hranic? 93

6. KAPITOLA

Poznejte a dejte najevo svoje hranice 111

7. KAPITOLA

Nejasné hranice: učiňte je zřetelnými 131

8. KAPITOLA

Trauma a hranice 149

9. KAPITOLA

Jakým způsobem svoje hranice ctíte? 161

2. část
Jak si hranice vytyčit

10. KAPITOLA
Rodina 183

11. KAPITOLA
Romantické vztahy 201

12. KAPITOLA
Přátelství 217

13. KAPITOLA
Práce 231

14. KAPITOLA
Sociální sítě a technologie 245

15. KAPITOLA
Co teď? 261

Hodnoticí kvíz 267

Časté otázky 272

Poděkování 275

Zdroje 277

Poznámky 279

Rejstřík 282

O autorce 289