

Obsah

<i>Poděkování</i>	6
-----------------------------	---

CO JSOU HRANICE?

Jeden den života bez hranic	9
Jak hranice vypadají?	22
Problémy s hranicemi	41
Jak se hranice vytvářejí	52
Deset zákonů hranic	72
Běžné mýty o hranicích	90

KONFLIKTY KOLEM HRANIC

Hranice a vaše rodina	109
Hranice a vaši přátelé	121
Hranice a váš manželský partner	134
Hranice a vaše děti	149
Hranice a práce	173
Hranice a vaše „já“	187
Hranice a Bůh	206

BUDOVÁNÍ ZDRAVÝCH HRANIC

Odpor k hranicím	215
Jak měřit úspěch v budování hranic	242
Jeden den života s hranicemi	258