

Stefanie Carla Schäfer vystudovala obor somatické prožívání (Somatic Experiencing) a zabývá se i dalšími fyzioterapeutickými metodami. Ústředním bodem jejích knih i práce s klienty je propojení těla, ducha i duše a přátelský a respektující přístup k jejich pocitům. Je autorkou několika úspěšných publikací zaměřených na vnitřní pocity a seberozvoj. Žije v Německu nedaleko Kolína nad Rýnem.

6 Úvod

1 Empatičtí lidé a vytyčování hranic

- 8 Hodnota zdravých hranic
- 9 Okolí jako zrcadlo a škola
- 10 Možné důsledky chybějících hranic
- 10 Vlastní prostor a vlastní hranice

2 Proč je nám zatěžko stanovovat si hranice

- 16 Pohled do dětství
- 19 Cítit bolest
- 20 Léčit bolest
- 21 Vnese světlo do stinných koutů
- 23 Jak poznat strach
- 24 Chovejte se jako dospělí
- 25 Vymaňte se ze staré závislosti
- 26 Syndrom miláčka všech
- 27 Špatné svědomí

3 Získejte vnitřní sílu

- 32 Smysluplné využití empatie
- 33 Nasměrujte receptory do svého nitra
- 33 Sytíte svou duši

4 Sebeúcta a růst

- 40 Hranice a sebeúcta
- 41 Dovolte si říci NE
- 42 Stanovte si nové dogma
- 44 Znat vlastní ANO i NE

5 Zlepšete vnímání svého těla

- 48 Jak se ANO a NE projevují v organismu
- 49 Klíčem je přítomnost
- 50 Oddechový čas – denně chvilka pro sebe

6 Klíčem k úspěšnému nastavení hranic je vaše energie

- 54 Jak si uvědomit svou energii
- 54 Cvičení dělá mistra
- 55 Prozkoumejte své hranice
- 56 Vnímejte své NE
- 58 Objevte svou sílu
- 59 Dovolte si vztek
- 62 Využijte potenciál svého dechu
- 65 Vaše energie – klíč k úspěšnému vytvoření hranic

7 Vnímání a nastavení vlastních hranic

- 69 Vnímejte své hranice
- 70 Využijte i držení a řeč těla

8 Hranice v různých sférách života

- 76 Nastavování hranic v zaměstnání
- 79 Nastavování hranic v rodině
- 83 Nastavování hranic v lásce

9 Typické problémy při nastavování hranic

- 88 Nutkání vysvětlovat
- 88 Jak na energetické upíry
- 91 Syndrom pomocníka a spoluzávislost
- 92 Špatné svědomí a pocity viny
- 93 Které části mého NE nerozumíš?
- 95 Závěrem