Obsah

Poděkování 8
Nový pohled na hraniční poruchu osobnosti (HPO) 9

ČÁST PRVNÍ
HPO a úspěšná léčba

1 HPO 16
2 Odkud se HPO bere? 26
3 Vazba a HPO 34
4 Jaký je váš typ HPO? 43
5 Symptomy HPO 49

ČÁST DRUHÁ
První kroky k překonání hraniční poruchy osobnosti

6 Kde se nacházíte v procesu změny 58
7 Přesvědčení, chování a výhody, které vás brzdí 69
8 Osm kategorií spouštěčů 79
9 Rozpoznání pozitivních a negativních vztahů 87

ČÁST TŘETÍ
Řešení a změna negativního chování a vzorců u HPO

10 Osvobození od pasti emočních tlačítek 102
11 Zvládání vysoce rizikových situací 117
12 Zpochybňování a změna dysfunkčních přesvědčení 126
13 Sebezklidnění pro zlepšení sebekontroly 135
14 Posilování lásky a řešení vztahových konfliktů 143

ČÁST ČTVRTÁ

Rekonstrukce vašeho světa a budování nového já

15 K jádru problému 160
16 Zkreslení, která udržují HPO v chodu 171
17 Překonání destruktivních strachů, přesvědčení a přání 185
18 Obranné mechanismy a zdravé zvládání a reagování 197
19 Překonání vnitřního konfliktu lásky a nenávisti 212
20 Nechte to plavat a vykročte vpřed jako nový člověk 226

ČÁST PÁTÁ

Jak si udržet úspěch a vlastní sílu

21 Udržení dosažených výsledků 238
22 Život za hranicemi vaší HPO 246
Dopis od dr. Foxe 249
Literatura 250