

# 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