

Spis treści

Wstęp	7
Rozdział 1. Zanim zaczniemy: co powinieneś wiedzieć o zdrowych granicach	11
Rozdział 2. Sprawdzanie siebie: czy naprawdę potrzebujesz wyznaczania granic?	23
Rozdział 3. 7 ważnych pytań, które pomogą ci odkryć siebie i wyznaczyć granice	31
Rozdział 4. Wewnętrzna siła: jak przezwyciężyć poczucie winy, pokonać strach i znaleźć energię	41
Rozdział 5. Uprzejme słowa o wielkiej sile, dzięki którym wyrazisz swoje granice	63
Rozdział 6. Jak rozmawiać o swoich granicach z rodziną ..	79
Rozdział 7. 10 taktownych sposobów na ustanowienie granice w relacji z rodzicami	95
Rozdział 8. Granice w relacji z partnerem	115

Rozdział 9. Sposoby wyznaczania granic i ratowania przyjaźni	137
Rozdział 10. Granice w miejscu pracy i tworzenie bardziej pozytywnego otoczenia	153
Rozdział 11. Radzenie sobie z trudnymi ludźmi: jak utrzymać swoje granice, gdy ktoś je narusza	163
Rozdział 12. Emocjonalny detoks: jak uwolnić się od toksyczności i zregenerować po trudnej konfrontacji	183
Rozdział 13. Życie po ustanowieniu granic: jak utrzymać miłość w relacjach z ludźmi	191
Podsumowanie	199
Bibliografia	202