

Содержание

Предисловие	9
Вступление	11

Часть I

ПОНИМАНИЕ ВАЖНОСТИ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

Глава 1. ЧТО, ЧЕРТ ВОЗЬМИ, ТАКОЕ ГРАНИЦЫ?	21
Глава 2. ЦЕНА ОТСУТСТВИЯ ГРАНИЦ	53
Глава 3. ПОЧЕМУ У НАС НЕТ ЗДОРОВЫХ ГРАНИЦ	81
Глава 4. ШЕСТЬ ТИПОВ ГРАНИЦ	107
Глава 5. КАК ВЫГЛЯДЯТ НАРУШЕНИЯ ГРАНИЦ	122
Глава 6. ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ ГРАНИЦЫ И СООБЩИТЕ О НИХ	144
Глава 7. РАЗМЫТЫЕ ЛИНИИ: СДЕЛАЙТЕ ВСЕ ПРОСТЫМ	173
Глава 8. ТРАВМА И ГРАНИЦЫ	195
Глава 9. ЧТО ВЫ ПРЕДПРИНИМАЕТЕ ДЛЯ УВАЖЕНИЯ СВОИХ ГРАНИЦ	212

Часть II

КАК ПРОИСХОДИТ УСТАНОВЛЕНИЕ ГРАНИЦ

Глава 10. СЕМЬЯ	241
Глава 11. РОМАНТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ	264
Глава 12. ГРАНИЦЫ С ДРУЗЬЯМИ	285
Глава 13. РАБОТА	303
Глава 14. СОЦИАЛЬНЫЕ МЕДИА И ТЕХНОЛОГИИ	322
Глава 15. И ЧТО ТЕПЕРЬ?	343
Тест на самооценку	349
Ответы	354
Часто задаваемые вопросы	355
Благодарности	359
Дополнительная литература	361
Примечания	364
Об авторе	367