

Obsah

TAKÉ SE VÁM TO NĚKDY STÁVÁ? 9

PŘEDMLUVA:

„UDRŽUJ SI ODSUP!“ – ALE JAK?!? 11

„VŠECHNO JE MOŽNÉ!“:

CHCEME SE VŮBEC OMEZOVAT? 17

Ideologie neomezenosti 18

VE SVÉM REVÍRU JSEM SILNÝ: KDE LEŽÍ HRANICE

A JAK POZNÁME, ŽE DOŠLO K JEJICH PŘEKROČENÍ 25

Ani příliš úzké, ani příliš široké: Poloha hranic není náhodná . 26

Jak poznat překročení hranic – pokud možno včas 31

Jen tělo ví, kde leží naše hranice 36

Rozumné omezování umožňuje růst a rozvoj 40

KDO JSEM JÁ, KDO JSI TY?

HRANICE JAKO MÍSTO SETKÁVÁNÍ A KONFLIKTŮ 47

Chci něco, co ty nechceš 48

Život jako adaptační proces 49

Pevné ploty, dobří sousedé 57

Když překročíme hranice, bouchne to! 59

Vnímejte tělesné symptomy jako strážce hranic 64

Na hranicích rosteme 72

Co nás posiluje a rozšiřuje naše hranice 75

NALEZENÍ VLASTNÍHO STŘEDU:

PRVNÍ KROK K VYMEZENÍ	79
V kontaktu s tělem – v kontaktu se sebou samým	80
Co všechno nám může bránit v nalezení vnitřního středu	86
Sám se sebou v harmonii: hlava, srdce a břicho v rovnováze	87

TADY SE ZASTAV:

RŮZNÉ ÚROVNĚ VYMEZENÍ	97
Duševní vymezení	98
Komunikativní vymezení: Řeč, postoj, mimika, gesta	101
Energetické vymezení	120
Přednost má to, co je nejbliž	132

S ČÍM SE MŮŽEME SETKAT NA CESTĚ K VYMEZENÍ

Proč je tak těžké říct „ne“ a vymezit se	136
Nouze, nedostatek a potřeby	138
Jak naše pokusy o vymezení ohrožuje strach a vina	144
Apel na pocity viny	149
Moc a závislost	152
Dobří mužičkové: Jak k sobě narušitele hranic sami vábíme	155

DĚTSTVÍ A HRANICE

Úkol od přírody: Růst a rozšiřovat hranice	161
Dětství na minovém poli	164
Jak poznat a respektovat hranice dítěte	166
Ukažte dětem hranice	171

ZA HRANICE VYMEZENÍ

Když se vám někdy nedaří se vymezit	177
Myšlenka propustnosti	187

PARADOXNÍ ÚČINEK VYMEZENÍ:	
SETKÁNÍ A VÝVOJ	189
SEBEPOSUZOVACÍ TEST:	
JAK DOBŘE SE DOKÁŽETE VYMEZIT?	191
Přehled úvah, experimentů a praktických metod	199
PODĚKOVÁNÍ	203
DOPORUČENÁ LITERATURA	205