

# Оглавление

Предисловие .....	9
-------------------	---

## **Шаг первый. Я, я и только я** ..... 15

*Как определить личные границы, чтобы повысить уверенность в себе и принимать правильные решения в приватной жизни*

Сон .....	24
Фитнес .....	32
Пищевые привычки .....	40
Вредные привычки .....	51
Общение в социальных сетях и переписка .....	56
Личные границы и окружающие люди .....	77
Треугольник Карпмана .....	81

## **Шаг второй. Работа** ..... 87

*С новыми умениями вы научитесь строить отношения с коллегами по работе*

Рабочий коллектив .....	89
Корпоративная культура .....	111
Служебные романы .....	118
Директор семьи .....	123
Треугольник победителя .....	130

## **Шаг третий. Любовь и близкие отношения** ..... 137

*Очертив границы на работе, переходите к эмоциональной стороне жизни*

Пределы любви .....	143
---------------------	-----

Сохранить любовь .....	149
Любовь уходит .....	160
Поиск любви .....	166
Друзья настоящие и мнимые .....	169

## **Шаг четвертый. Семья и другие звери** ..... 187

*Самая сложная глава. Сначала вы научитесь указывать на границы тем, кто много для вас значит, — особенно родителям и тем, кто о вас заботился, — а затем узнаете, как воспитывать своих детей и общаться с родственниками*

Родители и пожилые родственники .....	190
Дети .....	212
Подростки .....	228
Смешанные семьи .....	235
Братья и сестры .....	239
Заключение .....	245

## **Приложение 1.**

<b>Транзакционный анализ: обзор</b> .....	247
---	-----

<b>Приложение 2. Поглаживания</b> .....	254
---	-----

Благодарности .....	259
Дневник обучения .....	260