

# Оглавление

Введение .....	9
----------------	---

## Часть I. Связи между прошлым и настоящим

Глава 1. От полной бездари к настоящему мастеру .....	23
Глава 2. Основы .....	45
Глава 3. Созависимость .....	63
Глава 4. Искаженные данные о границах .....	93
Глава 5. Погружение: сейчас — не тогда .....	120

## Часть II. Создание новой нормальности

Глава 6. Правило ЗР: распознать — разблокировать — реагировать .....	143
Глава 7. От реактивных границ к проактивным .....	167
Глава 8. Возвращение в реальность .....	196
Глава 9. Разрушители границ .....	221
Глава 10. Границы в реальном мире (сценарии плюс варианты) .....	247
Глава 11. Когда вы — хозяйка своих границ .....	265
Копаем глубже .....	280
Примечания .....	296
Благодарности .....	299
Об авторе .....	301