

Turinys

Pratarmė

13

Ižanga

15

1 DALIS

Svarbu suprasti ribų būtinumą

1 SKYRIUS

Kas, po galais, yra ribos?

25

2 SKYRIUS

Kaina, kurią sumokate nenusistatę ribų

51

3 SKYRIUS

Kodėl neturime deramų ribų

73

4 SKYRIUS

Šešetas ribų pobūdžių

93

5 SKYRIUS

Kaip atpažinti ribų pažeidimus?

107

6 SKYRIUS

Nusistatykite ribas ir išpėkite apie jas

127

7 SKYRIUS

Neaiškios ribos: padarykite tai paprastai

151

8 SKYRIUS

Traumos ir ribos

169

9 SKYRIUS

Kaip pasireiškia jūsų pagarba savosioms
riboms? 183

2 DALIS

Štai kaip nusistatomos ribos

10 SKYRIUS

beima

207

11 SKYRIUS

Romantiniai santykiai

227

12 SKYRIUS

Draugystės

245

13 SKYRIUS

Darbas

261

14 SKYRIUS

Socialiniai tinklai ir technologijos

277

15 SKYRIUS

Kas dabar?

293

Įsivertinimo testas

299

Dažniausiai užduodami klausimai

305

Padėka

309

Kiti skaitiniai

311

Pastabos

315