1576665

ВІДЧУЙТЕ СВОБОДУ
БУТИ СОБОЮ

Бестселер New York Times

ОСОБИСТІ КОРДОНИ

Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів

Недра Ґловер Тавваб

КСД

Стаєте жертвою нетактовних запитань на кшталт «Чому досі не в стосунках / без дитини / престижної роботи»? Кажете «так» замість «ні», бо не хочете конфлікту? Дозволяєте маніпуляції та рідко висловлюєте власну думку? Ваші особисті кордони постійно порушують?

Як наслідок: доводиться спілкуватися з людьми, які не подобаються, ходити на роботу, з якої мрієте звільнитися, та постійно терпіти чужі повчання. Час змінити правила гри. І встановити межі.

Недра Тавваб зрозуміло і тактовно аналізує, навіщо нам особисті кордони та як вони функціонують. Поради Тавваб допоможуть почуватися впевненіше, подолати комплекси, пропрацювати травми, усвідомити свої сили, повністю реалізувати власний потенціал і здобути омріяну свободу, чітко встановлюючи здорові кордони в особистому та професійному житті.

Зміст

Відгуки на книжку «Особисті кордони. Керівництво
зі спокійного життя без травм і комплексів» 5
Передмова 13
Вступ 15

Частина 1
УСВІДОМЛЕННЯ ВАЖЛИВОСТІ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ

Розділ 1. То що ж таке особисті кордони? 23
Розділ 2. Ціна відсутності здорових кордонів 49
Розділ 3. Чому в нас не сформовані здорові особисті кордони? 71
Розділ 4. Шість типів особистих кордонів 93
Розділ 5. Який вигляд має порушення особистих кордонів 106
Розділ 6. Визначайте і висловлюйте власні особисті кордони 125
Розділ 7. Розмиті кордони: унаочнюйте 148
Розділ 8. Травма й особисті кордони 166
Розділ 9. Що ви робите, щоб захистити особисті кордони? 179

Частина 2
ЯК ПРАЦЮВАТИ НАД ФОРМУВАННЯМ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ

Розділ 10. Сім'я 201
Розділ 11. Романтичні стосунки 221
Розділ 12. Дружба 238
Розділ 13. Робота 253
Розділ 14. Соцмережі та технології 269
Розділ 15. То що тепер? 286

Подяка 299
Додаткова література 301
Примітки 302
Про авторку 304