

**ДЖУЛИАН
ТЕЙЛОР ШОР**

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

**4 типа границ
для заботы о себе
и отношениях**

МИО

Оглавление

Предисловие	8
Введение	12
ГЛАВА 1. Границы и мозг	17
Основные принципы работы мозга	18
Четыре вида границ	31
Что такое здоровые границы?	36
Границы, относительность и идентичность	39
ГЛАВА 2. Шесть шагов к установлению внешних границ	42
Просьбы, требования и жалобы	43
Границы касаются вашего поведения	46
Шесть шагов к установлению внешней границы	49
Ваш спектр внешних границ	68
Идем дальше	71
ГЛАВА 3. Психологические границы	72
Исследуем чувства	73
Как провести психологическую границу	79
Как взаимодействуют нейронные сети	96
Ваш спектр психологических границ	105
Идем дальше	109

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 4. Сдерживающие границы	110
Осознайте свое влияние	111
Нейробиология паузы	112
Как сделать паузу	115
Сила самосострадания	123
Ваш спектр сдерживающих границ	130
Идем дальше	134
ГЛАВА 5. Физические границы	135
Ваша система безопасности	136
Влияние физических границ	139
Как восстановить нарушенные границы	151
Ваш спектр физических границ	157
Идем дальше	160
ГЛАВА 6. Объединяем все навыки установления границ	161
Изучаем новые модели поведения	161
Границы и семья	170
Идем дальше	171
ГЛАВА 7. Как провести границы с собой	172
Меняем поведение	172
Устанавливаем границы с внутренним критиком	180
Используем шесть шагов для содействия изменениям	185
Идем дальше	190
ГЛАВА 8. Границы и открытость в близких отношениях	191
Как использовать границы, чтобы активно делиться своими мыслями и чувствами	192

ОГЛАВЛЕНИЕ

Как установить границы с партнером	197
Идем дальше	202
ГЛАВА 9. Ясность — это доброта	203
Любовь к себе	204
Любовь к другим	205
Как пережить горе	207
Мягкий взгляд, крепкая спина, дикое сердце	213
Благодарности	218
Об авторах	222