

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>11</b>
<b>1 Granice: czym są, a czym nie są?</b> .....	<b>17</b>
Czym są granice? .....	19
Czym nie są granice? .....	26
<b>2 Związki, zdrowie i szczęście</b> .....	<b>29</b>
Odkrywcze badanie .....	31
Dzieło sztuki .....	33
<b>3 Jakościowe relacje</b> .....	<b>39</b>
Jakościowe produkty a jakościowe relacje .....	41
Branża reklamowa .....	43
Czym jest jakościowa relacja? .....	44
<b>4 Trzy filary: kultura, przekonania, wychowanie</b> .....	<b>49</b>
Model świata .....	51
Kultura .....	52
Przekonania .....	54
Wychowanie .....	57

<b>5 Dekonstrukcja przekonań</b>	<b>63</b>
Prawdziwa historia	65
Proces terapeutyczny	66
Osobista samorealizacja	69
<b>6 A co z poczuciem winy?</b>	<b>71</b>
Poczucie winy jako mechanizm manipulacji	73
Racje i relacje	77
Nasza przyjaciółka frustracja	78
<b>7 Trucizna zależy od dawki</b>	<b>81</b>
„Granicyzm”	83
Naiwna psychologia	88
Błędy poznawcze	93
<b>8 Gdzie stawiać granice?</b>	<b>95</b>
Granice negocjowalne i nienegocjowalne	97
Granice niepodlegające negocjacji	99
Granice podlegające negocjacji	99
„Straty, które w rzeczywistości stanowią zysk”	101
<b>9 Asertywność i style komunikacji</b>	<b>105</b>
Czym jest asertywność?	107
Jak być asertywnym?	108
Style komunikacji	109
Podstawy asertywności	114
<b>10 Strategie poznawczo-behawioralne skutecznego stawiania granic</b>	<b>119</b>
Trzy złote zasady skutecznej komunikacji	122
Strategia „jak gdyby”	126
Strategia mapy mentalnej	129
Analizowanie intencji drugiej osoby	131

<b>11 Strategie komunikacyjne skuteczne w stawianiu i negocjowaniu granic</b>	<b>133</b>
Coś więcej niż asertywność	135
Komunikacja niewerbalna	137
Używanie strony biernej	150
„A co ja będę z tego mieć?”	150
<b>12 Strategie mówienia „nie”</b>	<b>155</b>
Mówienie „nie” bez podawania przyczyn	159
Podziękowanie + nie (+ przykro mi) + uprzejmy komentarz	161
Podziękowanie + nie + alternatywa	162
Prośba o czas do namysłu	163
Technika zdartej płyty	164
<b>13 Strategie asertywnej odpowiedzi na krytykę</b>	<b>169</b>
Asertywność podstawowa	173
Pytanie z przeczeniem	174
Gęsta mgła	175
Technika kanapki	176
Reakcja na żarty i krytykę ukrytą pod płaszczkiem humoru	177
<b>14 Jak postawić granice manipulantom</b>	<b>181</b>
„To wszystko przez ciebie”	183
<b>15 Bardzo kulturalne sposoby grzecznego mówienia f**k off</b>	<b>197</b>
Jak woda i olej	199
„Idź pan w cholere! W cholere!”	201
Bardzo kulturalne (i te mniej kulturalne) sposoby mówienia f**k off	203