

Índice

Prólogo	11
Introducción	17
Capítulo 1 Los límites y tu cerebro	25
Capítulo 2 Seis pasos para establecer límites externos ..	53
Capítulo 3 Límites psicológicos	85
Capítulo 4 Límites de contención	125
Capítulo 5 Límites físicos	153
Capítulo 6 Utilizando todas tus habilidades para establecer límites	183
Capítulo 7 Estableciendo límites contigo mismo	195
Capítulo 8 Límites y apertura en relaciones cercanas	217
Capítulo 9 Ser claro es ser considerado	229
Agradecimientos	247
Referencias	251
Sobre las autoras	255