

ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

| | |
|--|-----|
| Предисловие Д. Ковпака | 7 |
| Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек..... | 10 |
| Благодарности | 18 |
| Предисловие иностранного издателя | 19 |
| Предисловие к третьему изданию..... | 23 |
| Глава 1. Как работает самотерапия | 29 |
| Глава 2. Мы чувствуем так, как мы мыслим..... | 39 |
| Глава 3. Мыслить здраво — жить хорошо..... | 48 |
| Глава 4. Как вы создаете свои чувства | 55 |
| Глава 5. Мышление как способ справиться с разрушительными эмоциями..... | 73 |
| Глава 6. Как распознать и исправить невротическое поведение | 85 |
| Глава 7. Преодолеть влияние прошлого | 103 |
| Глава 8. Всегда ли разумен разум? | 119 |
| Глава 9. Не быть отчаянно несчастным | 139 |

| | |
|--|-----|
| Глава 10. Не нуждаться в одобрении..... | 155 |
| Глава 11. Не бояться провала..... | 175 |
| Глава 12. Как перестать осуждать кого бы то ни было и начать жить | 191 |
| Глава 13. Не психовать, а только расстраиваться | 206 |
| Глава 14. Взять под контроль свою эмоциональную судьбу..... | 225 |
| Глава 15. Одолеть тревогу и панику..... | 234 |
| Глава 16. Привычка к самодисциплине | 250 |
| Глава 17. Переписать свою историю | 263 |
| Глава 18. Как быть с неприятностями | 275 |
| Глава 19. Преодолеть инертность и быть вовлеченным | 288 |
| Глава 20. Дополнения к теории РЭПТ | 295 |
| Глава 21. Дополнительные методы РЭПТ..... | 315 |
| Глава 22. Исследования, подтверждающие эффективность РЭПТ | 332 |
| Глава 23. Рациональные идеи, которые помогут меньше расстраиваться..... | 337 |
| Об авторах | 348 |