

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Д. Ковпака.....	3
Правила независимости Альберта Эллиса.	
Предисловие Е. Ромек	7
Предисловие	17
Введение.....	23
Глава 1. Как дорого нам обходится гнев	27
Гнев разрушает межличностные взаимоотношения.	27
Гнев мешает взаимоотношениям на работе	30
Гнев усугубляет и без того сложные ситуации.	35
Гнев провоцирует ответную агрессию.....	38
Гнев может спровоцировать сердечно-сосудистые заболевания	41
Гнев и подавленное состояние	46
Страдаете ли вы от последствий гнева?	51
Глава 2. Мифы про избавление от гнева.	52
Миф № 1: если активно выражать свой гнев, вы станете меньше сердиться	54
Миф № 2: ощутили гнев — возьмите тайм-аут.....	58
Миф № 3: гнев поможет вам добиться желаемого	60
Миф № 4: если покопаться в прошлом, вы станете меньше злиться	62
Миф № 5: ваш гнев провоцируют события вокруг вас.....	64
Глава 3. Использование РЭПТ и АВС в борьбе с гневом.....	67
Глава 4. Рациональные и иррациональные аспекты гнева	78

Глава 5. Как определить убеждения, порождающие гнев.	87
Иррациональное обязательство: достичь высот и добиться одобрения	97
Иррациональные убеждения в том, что должны делать другие люди	98
Иррациональные убеждения в отношении условий жизни	99
Глава 6. Рассмотрим убеждения, провоцирующие гнев.	100
Глава 7. Оспаривание ваших иррациональных убеждений	106
Анкета для самоконтроля на основе РЭПТ	113
Глава 8. Несколько способов, чтобы освободиться от гнева.	114
Глава 9. Как спастись от гнева.	125
Глава 10. Как поступать по-своему и не сердиться.	142
Глава 11. Учимся расслабляться.	176
Прогрессивная мышечная релаксация	177
Сокращение времени релаксации	183
Тренировка навыков расслабления в критической ситуации.	184
Рациональные утверждения как дополнительные способы справиться с ситуацией.	190
Как использовать свои навыки в конфликтных ситуациях	192
Глава 12. Как изменить свое мышление, чтобы избавиться от гнева	194
Упражнение в виде контрвопросов к иррациональным убеждениям	195
Применение понятия референции, или Особое внимание к последствиям разрушительных действий	204

Принцип доведения до абсурда, или Использование парадоксальной интенции	208
Нам поможет юмор	214
Как меньше сердиться на своих близких	219
Глава 13. Еще несколько способов, чтобы меньше сердиться	229
Обдумайте, к каким негативным последствиям приводят вспышки гнева	231
Как повысить порог фрустрации	235
Как противостоять нарциссизму и мании величия	237
В чем заключается вред гнева и насилия	240
Как перестать обвинять других	245
Как постараться не быть неадекватным	248
Держаться подальше от наркотиков и алкоголя	249
Человек не идеален	250
Справляемся с чувством законного негодования	253
Ненависть может сыграть с нами злую шутку	256
Становимся гуманистами	258
Ваши оппоненты тоже страдают	259
Укрепляем взаимоотношения с людьми	260
Настраиваемся на сотрудничество	261
Семинары, тренинги и психотерапия	263
Глава 14. Как принять свой гнев	265
Глава 15. Заключение	277
Приложение	279
Форма самоконтроля на основе РЭПТ	279
Пример заполнения формы РЭПТ для самоконтроля	282