

Оглавление

Предисловие Д. Ковпака	3
Предисловие Е. Ромек	7
Правила независимости Альберта Эллиса	7
Благодарности	16
Глава 1. Как быть счастливым и не поддаваться волнениям	18
Глава 2. Обнаружить, проанализировать и разрушить убеждения, которые вас беспокоят	37
Глава 3. Модель ABC — путь к серьезным изменениям	51
Глава 4. Если ты думаешь, что можешь измениться, то и правда можешь	64
Глава 5. По пути к спокойствию	80
Глава 6. Принимая себя и других	93
Глава 7. Это ужасно! Это чудовищно! Это невыносимо! Я этого не переживу!	110
Глава 8. Что самое плохое может произойти?	129
Глава 9. Придумываем решения, которые помогут меньше беспокоиться	162

Глава 10. Другие направления работы мысли	205
Глава 11. Как работать над своими чувствами, чтобы меньше беспокоиться	237
Глава 12. Как работать со своим поведением, чтобы меньше беспокоиться	275
Глава 13. Вперед к самоактуализации и счастливой жизни	293
Глава 14. Некоторые выводы о том, как научиться меньше беспокоиться и начать радоваться жизни	305
Глава 15. Рецепт спокойствия разума и души	332
Справочная информация	339
Памяти Альберта Эллиса	348