

# Оглавление

Предисловие Д. Ковпака . . . . .	5
Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек . . . . .	9
От авторов . . . . .	17
Введение . . . . .	18
<b>Глава 1.</b> Как мы позволяем окружающим и обстоятельствам играть на наших нервах . . . . .	21
<b>Глава 2.</b> Нелепые верования, дающие окружающим возможность управлять нашей жизнью . . . . .	55
<b>Глава 3.</b> Метод разумного предпочтения: эффективный способ преодолеть негативные мысли . . . . .	79
<b>Глава 4.</b> Десять нелепых верований, которые позволяют людям и обстоятельствам играть на наших нервах . . . . .	103
<b>Глава 5.</b> Как изменить неразумное мышление: четыре ступеньки к успеху . . . . .	132
<b>Глава 6.</b> Как не позволить окружающим и обстоятельствам действовать вам на нервы на работе . . . . .	164
<b>Глава 7.</b> Муж и жена: как наладить отношения в семье . . . . .	184
<b>Глава 8.</b> Воспитание ребенка: предпоследний тест . . . . .	220
<b>Глава 9.</b> Огромное множество неприятностей . . . . .	251
<b>Глава 10.</b> Избавьтесь от этого! . . . . .	281
Об авторах . . . . .	285