

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Д. Ковпака	3
Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек	7
Глава 1. Чем эта книга отличается от других книг?	15
Глава 2. Действительно ли всегда можно отказаться быть несчастным?	21
РЭТ-упражнение № 1	32
Глава 3. Может ли исследовательское мышление избавить от душевных страданий?	35
РЭТ-упражнение № 2	44
Глава 4. Как выработать исследовательский взгляд на самого себя, на других людей и реальные условия жизни?	48
РЭТ-упражнение № 3	61
Глава 5. Почему не так просто решить проблему, когда дело касается эмоций?	64
РЭТ-упражнение № 4	71
Глава 6. Подход № 1: чувства уместные и неуместные... ..	74
РЭТ-упражнение № 5	80
Глава 7. Подход № 2: контроль над собственными эмоциями.	84
РЭТ-упражнение № 6	96
Глава 8. Подход № 3: тирания долга	99
РЭТ-упражнение № 7	111

Глава 9. Подход № 4: забудьте о своем «ужасном» прошлом!	115
РЭТ-упражнение № 8	121
Глава 10. Подход № 5: боритесь с собственными предрассудками	124
РЭТ-упражнение № 9	131
Глава 11. Подход № 6: не переживайте из-за того, что переживаете	140
РЭТ-упражнение № 10	148
Глава 12. Подход № 7: решение реальных и эмоциональных проблем	152
РЭТ-упражнение № 11	157
РЭТ-упражнение № 12	165
Глава 13. Подход № 8: изменяйте свои мысли, действуя им вопреки	171
РЭТ-упражнение № 13	180
РЭТ-упражнение № 13А	181
Глава 14. Подход № 9: практика, практика и еще раз практика!	185
РЭТ-упражнение № 14	199
Глава 15. Подход № 10: приложите усилия, изменяйте свои мысли и поведение	207
РЭТ-упражнение № 15	214
Глава 16. Подход № 11: мало измениться. Нужно — удержаться!	222
РЭТ-упражнение № 16	233
Глава 17. Подход № 12: если пришлось отступить, начните сначала!	244
РЭТ-упражнение № 17	251

Глава 18. Подход № 13: утвердитесь в своем отказе быть несчастливым.	257
РЭТ-упражнение № 18	268
Глава 19. Подход № 14: как сделать так, чтобы ничто не могло сделать вас несчастным.	272
Об авторе.	282