

# Оглавление

Предисловие Д. Ковпака .....	6
Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек .....	10
Предисловие Энн Вернон .....	17
Введение .....	22
Глава 1. Наладьте отношения, взяв себя в руки .....	25
Глава 2. Как наладить отношения в паре: применение «азбуки» РЭПТ в ваших отношениях. ....	44
Глава 3. Начать с реалистичного видения отношений .....	61
Глава 4. Протестируйте отношения еще до их начала .....	85
Глава 5. Общение и решение проблем в пере .....	100
Глава 6. Лучший секс в лучших отношениях .....	127
Глава 7. Сэкономить время и деньги и еще больше наслаждаться жизнью .....	143

Глава 8. Ладить друг с другом и с остальными .....	179
Глава 9. Как быть счастливым с ее/его проклятыми родителями .....	202
Глава 10. Заводить детей или не заводить — вот в чем вопрос .....	222
Глава 11. Счастливая пара: налаживание глубоких и продолжительных отношений...	233
Глава 12. Выводы: как построить здоровые отношения с помощью РЭПТ .....	245
Рекомендуемая литература .....	248
Об авторах .....	249