

# ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

Предисловие Д. Ковпака .....	5
Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек. ....	8
Глава 1. Чем эта книга отличается от других книг? .....	14
Глава 2. Действительно ли всегда можно отказаться быть несчастным? .....	20
РЭТ-упражнение № 1 .....	30
Глава 3. Может ли исследовательское мышление избавить от душевных страданий? .....	33
РЭТ-упражнение № 2 .....	41
Глава 4. Как выработать исследовательский взгляд на самого себя, на других людей и реальные условия жизни? .....	44
РЭТ-упражнение № 3 .....	55
Глава 5. Почему не так просто решить проблему, когда дело касается эмоций? .....	58
РЭТ-упражнение № 4 .....	64
Глава 6. Подход № 1: чувства уместные и неуместные .....	66
РЭТ-упражнение № 5 .....	72
Глава 7. Подход № 2: контроль над собственными эмоциями .....	75
РЭТ-упражнение № 6 .....	86
Глава 8. Подход № 3: тирания долга. ....	88
РЭТ-упражнение № 7 .....	99
Глава 9. Подход № 4: забудьте о своем «ужасном» прошлом! .....	103
РЭТ-упражнение № 8 .....	108

Глава 10. Подход № 5: боритесь с собственными предрассудками . . . . .	111
РЭТ-упражнение № 9 . . . . .	117
Глава 11. Подход № 6: не переживайте из-за того, что переживаете. . . . .	126
РЭТ-упражнение № 10 . . . . .	133
Глава 12. Подход № 7: решение реальных и эмоциональных проблем. . . . .	137
РЭТ-упражнение № 11 . . . . .	141
РЭТ-упражнение № 12 . . . . .	149
Глава 13. Подход № 8: изменяйте свои мысли, действуя им вопреки . . . . .	153
РЭТ-упражнение № 13 . . . . .	161
РЭТ-упражнение № 13А. . . . .	162
Глава 14. Подход № 9: практика, практика и еще раз практика! . . . . .	166
РЭТ-упражнение № 14 . . . . .	178
Глава 15. Подход № 10: приложите усилия, изменяйте свои мысли и поведение . . . . .	185
РЭТ-упражнение № 15 . . . . .	191
Глава 16. Подход № 11: мало измениться. Нужно — удержаться! . . . . .	198
РЭТ-упражнение № 16 . . . . .	208
Глава 17. Подход № 12: если пришлось отступить, начните сначала! . . . . .	217
РЭТ-упражнение № 17 . . . . .	224
Глава 18. Подход № 13: утвердитесь в своем отказе быть несчастливым. . . . .	229
РЭТ-упражнение № 18 . . . . .	238
Глава 19. Подход № 14: как сделать так, чтобы ничто не могло сделать вас несчастным . . . . .	242
Об авторе. . . . .	251