

ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

Предисловие Д. Ковпака	7
Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек.....	10
Предисловие Энн Вернон	18
Введение	23
Глава 1. Наладьте отношения, взяв себя в руки	26
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 как пара	99
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	223
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