

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие научного редактора.....	7
Об авторе.....	10
Предисловие.....	11
Благодарности.....	14
Часть I. Когнитивная терапия: начало.....	15
Глава 1. Введение.....	16
Часть II. Техники.....	33
Глава 2. Выявление мыслей.....	34
Глава 3. Оценка и проверка мыслей.....	79
Глава 4. Оценка допущений и правил.....	137
Глава 5. Логические ошибки и искажения в обработке информации.....	199
Глава 6. Модификация процесса принятия решений.....	245
Глава 7. Как реагировать на навязчивые мысли и оценивать их.....	294
Глава 8. Модификация беспокойства и руминаций.....	329
Глава 9. Взгляд на проблемы в перспективе.....	416
Глава 10. Выявление и модификация схем.....	467
Глава 11. Техники эмоциональной регуляции.....	533

Часть III. Применение когнитивных техник в работе с конкретными проблемами	582
Глава 12. Исследование и оспаривание когнитивных искажений	583
Глава 13. Модификация потребности в одобрении	615
Глава 14. Оспаривание самокритики	622
Глава 15. Управление гневом	637
Глава 16. Заключительные комментарии	650