

ПРЕДИСЛОВИЕ ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Д. Ковпака	7
Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек	10
Благодарности	18
Предисловие иностранного издателя	19
Предисловие к третьему изданию	23
Глава 1. Как работает самотерапия	29
Глава 2. Мы чувствуем так, как мы мыслим	39
Глава 3. Мыслить здраво — жить хорошо	48
Глава 4. Как вы создаете свои чувства	55
Глава 5. Мышление как способ справиться с разрушительными эмоциями	73
Глава 6. Как распознать и исправить невротическое поведение	85
Глава 7. Преодолеть влияние прошлого	103
Глава 8. Всегда ли разумен разум?	119
Глава 9. Не быть отчаянно несчастным	139

Глава 10. Не нуждаться в одобрении.....	155
Глава 11. Не бояться провала.....	175
Глава 12. Как перестать осуждать кого бы то ни было и начать жить.....	191
Глава 13. Не психовать, а только расстраиваться.....	206
Глава 14. Взять под контроль свою эмоциональную судьбу.....	225
Глава 15. Одолеть тревогу и панику.....	234
Глава 16. Привычка к самодисциплине.....	250
Глава 17. Переписать свою историю.....	263
Глава 18. Как быть с неприятностями.....	275
Глава 19. Преодолеть инертность и быть вовлеченным.....	288
Глава 20. Дополнения к теории РЭПТ.....	295
Глава 21. Дополнительные методы РЭПТ.....	315
Глава 22. Исследования, подтверждающие эффективность РЭПТ.....	332
Глава 23. Рациональные идеи, которые помогут меньше расстраиваться.....	337
Об авторах.....	348