

# ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

Предисловие Д. Ковпака .....	7
Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек.....	10
Благодарности .....	17
Глава 1. Как быть счастливым и не поддаваться волнениям .....	19
Глава 2. Обнаружить, проанализировать и разрушить убеждения, которые вас беспокоят .....	35
Глава 3. Модель ABC — путь к серьезным изменениям ....	46
Глава 4. Если ты думаешь, что можешь измениться, то и правда можешь.....	56
Глава 5. По пути к спокойствию.....	69
Глава 6. Принимая себя и других .....	79
Глава 7. Это ужасно! Это чудовищно! Это невыносимо! Я этого не переживу! .....	92
Глава 8. Что самое плохое может произойти?.....	106
Глава 9. Придумываем решения, которые помогут меньше беспокоиться.....	133