

Содержание

Вступление		7
------------------	---	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Четыре мысли, которые взрывают вам мозг

Догматические требования		21
Драматизация		39
Я не справлюсь		53
Унизительные замечания		71

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Четыре мысли, которые все исправят

Гибкие предпочтения		89
Обладание перспективой		103
Я справлюсь		117
Безусловное принятие		131



ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Перепрошейте свое мышление за шесть недель при помощи рационально-эмоционально-поведенческой терапии

Первая неделя РЭПТ: хитрый план	149
Вторая неделя. Как выделить и разобрать проблему.....	169
Третья неделя. Поставьте под сомнение обоснованность своих мыслей.....	201
Четвертая неделя. Что сами себе говорим, то и получаем.....	219
Пятая неделя. Повторение и еще раз повторение	241
Шестая неделя. Уберем «ад» из «неадекватно».....	263
Что дальше?	285
Часто задаваемые вопросы.....	297
Заключение.....	311
Благодарности	319
Источники информации.....	321
Дополнительная литература.....	323