

научная библиотека

БНТУ



* 8 0 1 2 4 7 4 1 8 *

ЭКОПОКЕТ

А. Эллис, А. Ландж

ЭМОЦИИ

НЕ ПОЗВОЛЯЙ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ
И ОКРУЖАЮЩИМ
ИГРАТЬ НА НЕРВАХ

НАВУКОВАЯ БІБЛІЯТЭКА

Беларускага нацыянальнага
тэхнічнага універсітэта

Інв. № 1885763



THE
BEST



Санкт-Петербург · Москва · Екатеринбург · Воронеж
Нижний Новгород · Ростов-на-Дону · Самара · Минск

2022

Оглавление

Предисловие Д. Ковпака.....	5
Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек.....	9
От авторов.....	17
Введение.....	18
Глава 1. Как мы позволяем окружающим и обстоятельствам играть на наших нервах.....	21
Глава 2. Нелепые верования, дающие окружающим возможность управлять нашей жизнью.....	55
Глава 3. Метод разумного предпочтения: эффективный способ преодолеть негативные мысли.....	79
Глава 4. Десять нелепых верований, которые позволяют людям и обстоятельствам играть на наших нервах.....	103
Глава 5. Как изменить неразумное мышление: четыре ступеньки к успеху.....	132
Глава 6. Как не позволить окружающим и обстоятельствам действовать вам на нервы на работе.....	164
Глава 7. Муж и жена: как наладить отношения в семье.....	184
Глава 8. Воспитание ребенка: предпоследний тест... ..	220
Глава 9. Огромное множество неприятностей.....	251
Глава 10. Избавьтесь от этого!.....	281
Об авторах.....	285