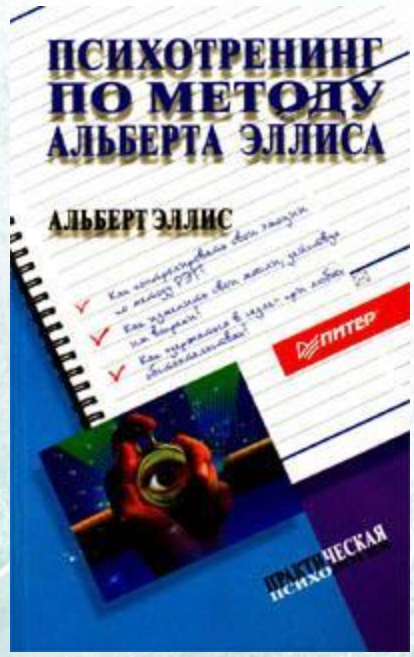
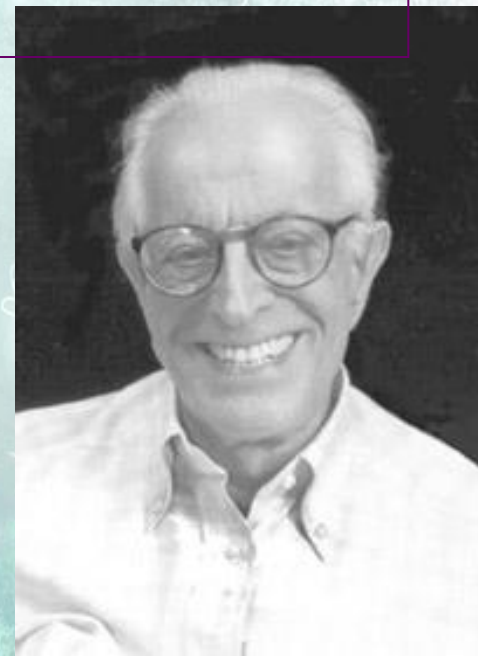


Психотренинг по методу Альберта Элиса



Основная мысль "Психотренинга..." - не поддаваться искушению стать несчастным. Эта простая мысль подкрепляется четкой программой действий, что следует предпринять в той или иной ситуации. Книга автора, вернувшего тысячам своих пациентов способность жить счастливо, окажет вам быструю и квалифицированную помощь. Альберт Эллис - известный во всем мире психолог, основатель рационально - эмотивной терапии. Многие психо - терапевтические методики, предлагаемые этой книгой, публикуются впервые.



Глава 1. ЧЕМ ЭТА КНИГА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ КНИГ!

Глава 2. ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ВСЕГДА МОЖНО ОТКАЗАТЬСЯ БЫТЬ НЕСЧАСТНЫМ?

Глава 3. МОЖЕТ ЛИ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЕ МЫШЛЕНИЕ ИЗБАВИТЬ ОТ ДУШЕВНЫХ СТРАДАНИЙ!

Глава 4. КАК ВЫРАБОТАТЬ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ВЗГЛЯД НА САМОГО СЕБЯ, НА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ И РЕАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ЖИЗНИ!

Глава 5. ПОЧЕМУ НЕ ТАК ПРОСТО РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ, КОГДА ДЕЛО КАСАЕТСЯ ЭМОЦИЙ!

Глава 6. ПОДХОД № 1: ЧУВСТВА УМЕСТНЫЕ И НЕУМЕСТНЫЕ

Глава 7. ПОДХОД № 2: КОНТРОЛЬ НАД СОБСТВЕННЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Глава 8. ПОДХОД № 3: ТИРАНИЯ ДОЛГА

Глава 9. ПОДХОД № 4: ЗАБУДЬТЕ О СВОЕМ «УЖАСНОМ» ПРОШЛОМ!

Глава 10. ПОДХОД № 5: БОРИТЕСЬ С СОБСТВЕННЫМИ ПРЕДРАССУДКАМИ

Глава 11. ПОДХОД № 6: НЕ ПЕРЕЖИВАЙТЕ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО ПЕРЕЖИВАЕТЕ

Глава 12. ПОДХОД № 7: РЕШЕНИЕ РЕАЛЬНЫХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

Глава 13. ПОДХОД № 8: ИЗМЕНЯЙТЕ СВОИ МЫСЛИ, ДЕЙСТВУЯ ИМ ВОПРОКИ

Глава 14. ПОДХОД № 9: ПРАКТИКА, ПРАКТИКА И ЕЩЕ РАЗ ПРАКТИКА!

Глава 15. ПОДХОД № 10: НАСИЛЬНО ИЗМЕНЯЙТЕ СВОИ МЫСЛИ И ПОВЕДЕНИЕ

Глава 16. ПОДХОД № 11: МАЛО ИЗМЕНИТЬСЯ. НУЖНО — УДЕРЖАТЬСЯ!

Глава 17. ПОДХОД № 12: ЕСЛИ ПРИШЛОСЬ ОТСТУПИТЬ, НАЧНИТЕ СНАЧАЛА!

Глава 18. ПОДХОД № 13: УТВЕРДИТЕСЬ В СВОЕМ ОТКАЗЕ БЫТЬ НЕСЧАСТЛИВЫМ

Глава 19. ПОДХОД № 14: КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ НИЧТО НЕ МОГЛО СДЕЛАТЬ ВАС НЕСЧАСТНЫМ

ОБ АВТОРЕ



РЭТ-упражнение №13

Подумайте о тех действиях, которые вызывают у вас иррациональный страх. Например: Неудачное выступление перед аудиторией - Перемещение в скоростном лифте.

Заставьте себя проделать то, что кажется вам страшным, а затем делайте это как можно чаще. Принял решение — не пытайтесь отступить, выполняй немедленно! Действуй, действуй, действуй!

Проделывая то, что вас пугает, убеждайте себя, что ничего страшного тут нет. Докажите себе, что:

Вы не умрете от этого. Вы не подвергаетесь физической опасности. Вам это может даже понравиться. Вы можете многому научиться.

Вы обогатите свою жизнь, если преодолите свои иррациональные страхи. Это для вас трудная и почетная задача. Вы отмените утомительные и унижительные ограничения, которые сковывают жизнь, когда вы поддаетесь своему страху. Вы будете работать над тем, чтобы повысить дисциплину и преодолеть низкий порог разочарования. Вы сэкономите время и силы. Вы будете вести себя более адекватно, если сможете преодолеть свой страх. Вы получите больше одобрения от окружающих. Вы сможете избавиться от многих физических и психосоматических заболеваний — например, от язвы или гипертонии. Вы избавитесь от негативных эмоций тревоги, депрессии, самоуничтожения. Жизнь станет для вас намного приятней.

