

Περιεχόμενα

Λίγα λόγια για τον συγγραφέα	7
Πρόλογος του συγγραφέα για την ελληνική έκδοση	9
Πρόλογος	11
Ευχαριστίες	15
Κατάλογος εντύπων	19

ΜΕΡΟΣ Ι. ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 Εισαγωγή	25
---------------------------	----

ΜΕΡΟΣ ΙΙ. ΤΕΧΝΙΚΕΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 Εκμείευση σκέψεων	41
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 Αξιολόγηση και έλεγχος των σκέψεων	81
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 Αξιολόγηση παραδοχών και κανόνων	133
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 Εξέταση της επεξεργασίας της πληροφορίας και των λογικών λαθών	189
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 Τροποποίηση της λήψης αποφάσεων	231
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 Ανταπόκριση στις παρεισφρητικές σκέψεις και αξιολόγησή τους ..	275
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 Τροποποίηση των ανήσυχων σκέψεων και του μηρυκασμού	307
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 Βάζω τα πράγματα στη σωστή τους διάσταση	389
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 Εντοπισμός και τροποποίηση σχημάτων	435
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11 Τεχνικές συναισθηματικής ρύθμισης	495

ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ. ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12 Εξέταση και αμφισβήτηση των γνωστικών διαστρεβλώσεων	541
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13 Τροποποίηση της ανάγκης για αποδοχή	563
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14 Αμφισβήτηση της αυτοκριτικής	569
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15 Διαχείριση του θυμού	583
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16 Καταληκτικά σχόλια	595
Βιβλιογραφία	601