

فهرست

۱۱	درس اول فلسفه عقلانی - هیجانی
۱۲	شرح کلمه زندگی، در جمله «زندگی انسان‌ها تحقیرپذیر نیست»
۱۵	شرح کلمه انسان‌ها در جمله «انسان‌ها تحقیرپذیر نیستند»
۱۸	شرح کلمه تحقیر در جمله «زندگی انسان‌ها تحقیرپذیر نیست»
۲۲	شرح کلمه پذیر در جمله «زندگی انسان‌ها تحقیرپذیر نیست»
۲۵	شرح کلمه نیست در جمله «زندگی انسان‌ها تحقیرپذیر نیست»
۲۹	درس دوم نظریه عقلانی - هیجانی: تعریف ABCها
۳۱	شرح مدل ABC
۳۳	کمی بیشتر درباره رویداد فعال‌کننده
۳۵	نظام باورها
۳۶	بایدهای اصلی
۳۸	باورهای نامعقول رایج
۴۰	موفقیت و شکست
۴۱	برچسب منفی
۴۲	بدترین اتفاق ممکن
۴۵	تحمل کم ناکامی
۴۶	در مورد تحمل کم ناکامی چه کار کنیم
۴۹	احساسات و رفتار
۵۳	درس سوم آیا درمان عقلانی - هیجانی را فهمیده‌اید؟
۵۳	دستورالعمل:
۸۵	درس چهارم استفاده از اصول درمان عقلانی - هیجانی
۸۵	تشخیص رویداد فعال‌کننده
۸۷	تشخیص هدف
۹۴	فنون کاهش
۹۶	تشخیص رفتار

درس پنجم تمرکز روی باورها ۱۰۱.....

- ۱۰۱ شناسایی باورهای نامعقول
- ۱۰۲ معنایی که برای گرفتاری‌ها قائل می‌شوید.
- ۱۰۴ باورهای معقول چطور به شما کمک می‌کنند.
- ۱۰۶ خودپذیری کامل
- ۱۰۷ برجسب نزدن به خود.
- ۱۰۹ چگونه به خودتان برجسب نزنید
- ۱۱۱ جملاتی که حاوی باید و توقع هستند
- ۱۱۴ افتضاح‌سازی
- ۱۱۷ تحمل کم ناکامی
- ۱۲۱ مرور
- ۱۲۲ نکته آخر