



Περιεχόμενα

Πρόλογος	7
Ευχαριστίες	9
Έπαινοι για το Σκέφτομαι Άρα Αισθάνομαι	11
Επιστολή προς Επαγγελματίες	13
1. Πώς Μπορεί να σας Βοηθήσει το <i>Σκέφτομαι Άρα Αισθάνομαι</i>	19
2. Κατανοώντας τα Προβλήματά σας	23
3. Η Σκέψη Μετράει	33
4. Αναγνώριση και Βαθμολόγηση των Συναισθημάτων σας	41
5. Θέστε Προσωπικούς Στόχους και Παρακολουθήστε την Βελτίωση	49
6. Καταστάσεις, Συναισθήματα και Σκέψεις	55
7. Αυτόματες Σκέψεις	65
8. Πού Είναι τα Αποδεικτικά Στοιχεία;	81
9. Εναλλακτικές ή Ισορροπημένες Σκέψεις	105
10. Νέες Σκέψεις, Σχέδια Δράσης και Αποδοχή	125
11. Βασικές Αρχές και Πειράματα Συμπεριφοράς	139
12. Πυρηνικές Πεποιθήσεις	155
13. Κατανοώντας την Κατάθλιψη	191
14. Κατανοώντας το Άγχος	219
15. Κατανοώντας τον Θυμό, τις Ενοχές και την Ντροπή	249
16. Μονιμοποιήστε τις Θετικές Αλλαγές και Νιώστε Μεγαλύτερη Ευτυχία	275
Επίλογος	285
Πρόσθετο Υλικό	291
Φύλλα Εργασίας	292
Σύντομο Σημείωμα για Ψυχοθεραπευτές, Ψυχιάτρους και Ενδιαφερόμενους Αναγνώστες	339
Σημείωμα για τους Συγγραφείς	341
Ευρετήριο	343