

УДК 159.923.2
ББК 88.50
Ф82

Переводчик Анна Власюк
Научный редактор Сергей Еманов, врач-психотерапевт, к. м. н.
Редактор Дарья Мордзилович

Фрайер Д.

Ф82 Вредные мысли: Четыре психологические установки, которые мешают нам жить / Дэниел Фрайер ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 324 с.

ISBN 978-5-9614-4045-4

Если жизнь кажется вам невыносимой, не спешите винить в этом весь мир, своего начальника или случайного прохожего, неосторожно наступившего вам на ногу. И уж точно перестаньте валить все на себя. Чтобы изменить жизнь к лучшему, вам не нужно искать себе другую планету, закатывать скандал или заедать стресс: достаточно отказаться от вредных мыслительных привычек. Именно они, а не вы и не окружающие люди — виновники большинства ваших бед. На пути от вредных привычек к полезным вам поможет книга Дэниела Фрайера, одного из ведущих специалистов в области РЭПТ — рационально-эмоционально-поведенческой терапии.

Вы узнаете о четырех установках, которые мешают вам наслаждаться жизнью, и об их полезных альтернативах. За шесть недель, выполняя простые и интересные задания и обдумывая ответы на вопросы, которые задает в книге автор, вы постепенно изменитесь, обретя наконец гармонию с собой и миром. И больше в вашей жизни не будет места недовольству, стрессу, прокрастинации и вредным сладостям!

УДК 159.923.2
ББК 88.50

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

- © Daniel Fryer, First published as THE FOUR THOUGHTS THAT F*CK YOU UP ... AND HOW TO FIX THEM by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing. Ebury Publishing is part of the Penguin Random House group of companies. 2019
- © Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2022

ISBN 978-5-9614-4045-4 (рус.)
ISBN 978-1785042843 (англ.)

Содержание

Вступление	7
------------------	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Четыре мысли, которые взрывают вам мозг

Догматические требования.....	21
Драматизация.....	39
Я не справлюсь.....	53
Унизительные замечания.....	71

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Четыре мысли, которые все исправят

Гибкие предпочтения	89
Обладание перспективой.....	103
Я справлюсь.....	117
Безусловное принятие	131

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

**Перепрошейте свое мышление за шесть
недель при помощи рационально-
эмоционально-поведенческой терапии**

Первая неделя РЭПТ: хитрый план	149
Вторая неделя. Как выделить и разобрать проблему.....	169
Третья неделя. Поставьте под сомнение обоснованность своих мыслей.....	201
Четвертая неделя. Что сами себе говорим, то и получаем.....	219
Пятая неделя. Повторение и еще раз повторение	241
Шестая неделя. Уберем «ад» из «неадекватно»	263
Что дальше?	285
Часто задаваемые вопросы.....	297
Заключение.....	311
Благодарности	319
Источники информации.....	321
Дополнительная литература.....	323