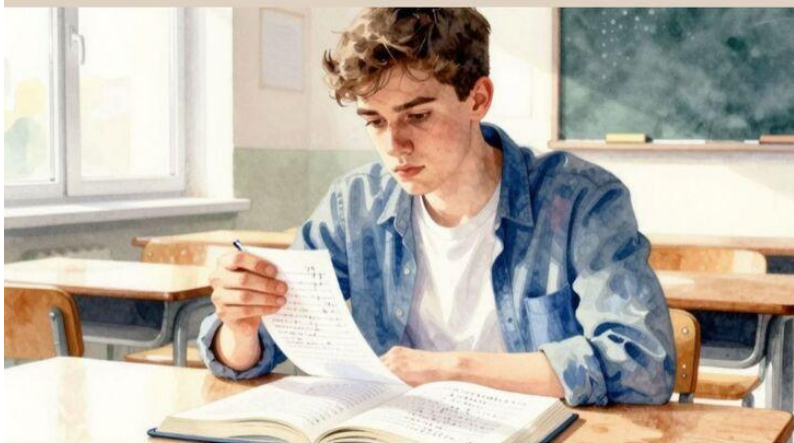


12+

Дмитрий Болесов



ШПАРГАЛКИ ПО КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Дмитрий Болесов

Шпаргалки по когнитивно-поведенческой терапии

<https://litres.ru/74150597>

ISBN 9785007007153

Аннотация

КПТ без сложностей: шпаргалки с протоколами и таблицами. Выявляйте когнитивные искажения, снижайте тревогу, меняйте убеждения. Инструменты для психологов, студентов и всех, кто хочет лучше понимать свои мысли и эмоции.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Основы КПТ: модель ABC	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Шпаргалки по КОГНИТИВНО- поведенческой терапии

Дмитрий Болесов

© Дмитрий Болесов, 2026

ISBN 978-5-0070-0715-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) помогает изменить неадаптивные мысли и поведение, снижая тревогу, депрессию и стресс. Эта книга — сборник шпаргалок и протоколов для психологов, студентов и тех, кто практикует самопомощь.

Как пользоваться:

- берите нужную главу под вашу задачу;
- заполняйте таблицы-протоколы для анализа ситуаций;
- применяйте техники сразу или включайте их в план работы.

Глава 1. Основы КПТ: модель ABC

Модель ABC — фундамент КПТ:

— **A (Activating event)** — активирующее событие (что произошло);

— **B (Beliefs)** — мысли и убеждения (что вы подумали);

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.