

فهرست مطالب

۱۱	تاریخچه‌ی شکل‌گیری راهنمای درمان شناختی - رفتاری
۱۳	مقدمه مترجمان
۱۶	جلسه ابتدائی
۲۳	شروع جلسات درمان
۲۴	جلسه اول: چگونه افکار روی خلق شما اثر می‌گذارد؟
۳۰	جلسه دوم: چگونه افکار روی خلق شما اثر می‌گذارد؟
۴۶	جلسه سوم: چگونه افکار خلقتان را تغییر می‌دهد؟
۵۹	جلسه چهارم: چگونه افکار، خلق شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟
۶۹	جلسه پنجم: کار کردن با فعالیت‌های روزانه
۸۰	جلسه ششم: کار کردن با فعالیت‌های روزانه
۹۳	جلسه هفتم: کار کردن با فعالیت‌های روزانه
۱۰۶	جلسه هشتم: کار کردن با فعالیت‌های روزانه
۱۱۹	جلسه نهم: چگونه روابط با دیگران بر خلق تأثیر می‌گذارد؟
۱۲۶	جلسه دهم: چگونه ارتباطات با دیگران، روی خلق ما اثر می‌گذارند؟
۱۳۳	جلسه یازدهم: چگونه ارتباط با دیگران، خلق ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟
۱۳۸	جلسه دوازدهم: چگونه ارتباط با دیگران، می‌تواند خلق ما را تحت تأثیر قرار دهد؟
۱۴۴	کلام آخر
۱۴۶	پیوست: پرسشنامه افسردگی: