

Wstęp do wydania polskiego	9
Przedmowa	13
Spis ilustracji	15
Spis tabel	17
Rozdział 1. Behawioralne źródła CBT	19
Rozdział 2. Jak w CBT znalazło się „C”	35
Rozdział 3. Teoria leżąca u podstaw CBT	43
Rozdział 4. Styl i struktura CBT	63
Rozdział 5. Metody CBT	79
Rozdział 6. Zastosowania CBT	101
Rozdział 7. Kierunki rozwoju i wyzwania	131
Lektury uzupełniające	151
Indeks	157