

Список материалов, которые прямо или косвенно послужили источниками информации для статьи:

- Дейл Карнеги, «Как перестать беспокоиться и начать жить»
- Аарон Т. Бек, Дэвид А. Кларк, «Тревога и беспокойство. Когнитивно-поведенческий подход»
- Д. Гринбергер, К. Падески, «Разум рулит настроением. Измени свои мысли, привычки, здоровье, жизнь»
- Джудит Бек, «Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям»
- Дорофеев М., «Джедайские техники»
- Канеман Д. «Думай медленно, решай быстро»
- Аллен Д. «Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса»