



Содержание

<i>Вступительное слово</i>	8
<i>Благодарности</i>	10
<i>Вступление</i>	14
Что Вам точно не нужно, так это еще один советчик	17
Как эта книга может помочь?	21
Движение вперед	22
Вам незачем меняться	
<hr/>	
1. Состояние амбивалентности	27
Знакомьтесь: Алек, Барбара, Колин, Дана и Элли	28
Пять типов амбивалентности, одна человеческая дилемма	38
История <i>Вашей</i> амбивалентности	46
Польза и вера в свои силы: ключевые элементы мотивации	48
Оценка пользы и веры в свои силы	51
Преодоление амбивалентности: с чего начать?	56
2. Парадокс давления	57
Амбивалентность под давлением	58
Почему давление приводит к обратному эффекту?	59
Удерживает ли Вас в тупике давление извне?	63
Мешает ли давление, исходящее от Вас самих, выйти из тупика?	72
Вам незачем меняться	87
3. Обратная сторона парадокса давления	89
Принятие облегчает изменение	92

Достичь принятия и сочувствия	94
Путь вперед	119

II. Хотите ли Вы меняться? Можете ли Вы измениться?

ЭТАП I: <i>Язык изменения</i>	121
Внимательно слушать самих себя, когда мы говорим об изменении	123
Польза от изменения или вера в свои силы: что оценить первым?	126
Путь вперед	130
4. Оцените пользу от изменения для Вас	132
Оцените пользу от сохранения статуса кво	139
Оцените пользу от изменения	145
Выслушайте себя и заново оцените пользу от изменения	163
Путь вперед	165
5. Насколько Вы верите в то, что поменяетесь?	166
Ваш пессимизм в отношении изменения	172
Насколько Вы верите в то, что поменяетесь?	176
Послушайте себя и заново оцените свою веру в себя	189
Путь вперед	191
6. Поймите то, что для Вас ценно	195
Ценности: двигатель перемен	197
Как обнаружить и прояснить свои ценности?	201
Путь вперед	223
ЭТАП II: <i>Готовы или нет?</i>	224
Готовы ли Вы к изменению?	226
Путь вперед	230

III. Найти СВОЙ путь к изменению

ЭТАП III: <i>Планирование изменения</i>	239
Как я могу помочь вам построить план изменений?	242
Что срывается?	245
Путь вперед	246
7. Составьте свой собственный план изменений	247
Цели для изменения	248
Причины для изменений	251
Шаги к изменению	256
Источники поддержки	276
Как Вы будете преодолевать преграды?	282
Принимаясь за дело	287
Путь вперед	288
8. Вернитесь в начало, критично оцените и перестройте план изменений	290
Оцените свой прогресс	290
Перегруппировка через самонаблюдение	293
Скорректируйте свой план	300
Путь вперед	312
9. Дальний берег перемен	314
Пути к изменениям	315
Вознаграждайте и заботьтесь о себе	330
Путь вперед: каким был Ваш опыт совершения изменений?	335
 ПРИЛОЖЕНИЕ: История, наука и практическая польза мотивационного интервью	 338