

# Obsah

<b>Poděkování</b> . . . . .	9
<b>Vědecká revoluce</b> . . . . .	11
<b>Část první</b>	
<b>Věda</b> . . . . .	17
<b>1 Jak se člověk mění</b> . . . . .	18
Transteoretický přístup . . . . .	20
Procesy změny . . . . .	23
Procesy versus techniky . . . . .	29
<b>2 Kdy se člověk mění</b> . . . . .	32
Stadia změny . . . . .	34
Spirálovitý model změny . . . . .	42
<b>3 Provádění změn</b> . . . . .	46
Co se můžeme naučit od lidí, kteří se snaží sami změnit . . . . .	50
Integrativní závěry . . . . .	53
Jak poznat vlastní stadium . . . . .	58
<b>Část druhá</b>	
<b>Aplikace</b> . . . . .	65
<b>4 Prekontemplace – odolávání změně</b> . . . . .	66
Postoje lidí ve stadiu prekontemplace . . . . .	68

Obrany lidí v prekontemplaci . . . . .	74
Jak lidem ve stadiu prekontemplace pomoci . . . . .	79
První proces: Zvyšování vědomí . . . . .	81
Druhý proces: Podpůrné vztahy během stadia prekontemplace . . . . .	86
Třetí proces: Sociální osvobození . . . . .	93
Georgeovo zvýšené vědomí . . . . .	98
<b>5 Kontemplace – změna na obzoru . . . . .</b>	<b>100</b>
Čtvrtý proces: Emoční vyburcování . . . . .	106
Návrat k vědomí . . . . .	111
Georgeův měnící se sebeobraz . . . . .	118
Pátý proces: Sebepřehodnocení . . . . .	119
Gail, odbornice na diety . . . . .	127
Podpůrné vztahy během stadia kontemplace . . . . .	131
<b>6 Příprava . . . . .</b>	<b>134</b>
Pokračující sebepřehodnocení . . . . .	138
Šestý proces: závazek . . . . .	140
Gail se připravuje . . . . .	148
Podpůrné vztahy během stadia přípravy . . . . .	149
Principy pokroku . . . . .	150
<b>7 Akce – čas dát se do toho . . . . .</b>	<b>160</b>
Sedmý proces: vzdorování . . . . .	164
Osmý proces: Kontrola prostředí . . . . .	174
Devátý proces: Odměna . . . . .	179
Podpůrné vztahy během stadia akce . . . . .	184
Gail se pustí do akce . . . . .	187
<b>8 Udržení – jak setrvat . . . . .</b>	<b>190</b>
Strategie úspěchu . . . . .	193
Procesy udržení změny . . . . .	197
Sebeúčinnost – měřítko úspěchu . . . . .	201
Podpůrné vztahy během stadia udržení . . . . .	204
<b>9 Nový cyklus – poučení z relapsu . . . . .</b>	<b>207</b>
Deset ponaučení z relapsu . . . . .	208
Vyhledání profesionální pomoci . . . . .	218



Kde vyhledat pomoc . . . . .	222
<b>10 Manuál změny</b> . . . . .	227
Kouření – zdravotní problém číslo jedna . . . . .	227
Alkohol – prekontemplativní peklo . . . . .	236
Psychické utrpení – horečka duševního zdraví . . . . .	244
<b>11 Ukončení – vystoupení z cyklu změny</b> . . . . .	258
Definice ukončení u vašeho problému . . . . .	259
<b>Příloha A: Pošetilá svoboda</b> . . . . .	265
<b>Příloha B: Nové paradigma</b> . . . . .	271
<b>Literatura</b> . . . . .	275