ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Οι αλλαγές πράγματι συμβαίνουν

Γιατί είναι τόσο σημαντικό να μπορούμε να αλλάξουμε;

Καλωσορίζοντας τις αλλαγές 13
Ο φόβος της αλλαγής 16
Πραγματοποιώντας τις αλλαγές..... 19
Σχετικά με το βιβλίο 21

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Μπορείτε να υποστηρίξετε τον εαυτό σας;

Τι σημαίνει αυτοϋποστήριξη; 23
Το αθλητικό μοντέλο..... 25
Υποστήριξη και ψυχοθεραπεία 27
Ποιοι επιλέγουν την υποστήριξη; 29
Προέλευση των τεχνικών..... 32
Η υποστήριξη σημαίνει αλλαγή..... 33
Μπορείτε να υποστηρίξετε τον εαυτό σας;..... 38

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Τα πάντα αλλάζουν

Ποιες αλλαγές είναι εφικτές και ποιες όχι

Οι αλλαγές είναι πάντα δύσκολες..... 43
Σκέψεις, συναισθήματα, συμπεριφορά
και καταστάσεις..... 45

Κατανοώντας την αλλαγή 46
Το μοντέλο των αλλαγών 50
Κόστη και οφέλη..... 54
Αξιολογήστε το κόστος της αλλαγής..... 60
Τι είναι αποτελεσματικό; 62
Οι αμφιβολίες είναι φυσιολογικές 67

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4
Ελπίδες και όνειρα
Τι πραγματικά θέλουμε;

Χρειαζόμαστε ένα όνειρο..... 71
«Ομιχλώδες» όραμα 72
Ας φανταστούμε το μέλλον 74
Γράμμα από το μέλλον..... 76
Κατανοώντας τις αξίες 91
Η ιστορία της Άντζελα 95

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5
Πηγές έμπνευσης
Αναζητώντας κίνητρα

Τι πραγματικά θέλουμε;..... 101
Τι μας κινητοποιεί να αλλάξουμε; 106
Θέτοντας στόχους..... 112
Διατηρώντας τα κίνητρα..... 118

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6
Μετατρέψτε τις αρνητικές σκέψεις σε θετικές
Κάντε τα δύσκολα εύκολα

Ο φόβος της αποτυχίας 121
Τα συναισθήματα είναι αληθινά, αλλά δεν είναι η πραγματικότητα 123

Αρνητικές σκέψεις και λάθος συμπεράσματα μας αποδυναμώνουν 124
Ανάλυση κόστους-οφέλους 133
Μετατρέψτε τις αρνητικές σκέψεις σε θετικές 134
Αναγνωρίστε και αντικαταστήστε τις αρνητικές σκέψεις με θετικές 143
Μέτρηση της αποτελεσματικότητας της συμπεριφοράς 149
Χτίζοντας ένα γερό «σπίτι» αλλαγών 151

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7
Λύσεις, Λύσεις, Λύσεις

Εστιάστε στη λύση του προβλήματος 153
Αν γινόταν θαύμα; 160
Η αυτοϋποστήριξη εστιάζει στη δημιουργία λύσεων και όχι στην εξάλειψη των προβλημάτων ... 165
Εξαιρέσεις 168

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8
Συγκεντρώνοντας δυνάμεις

Εξερευνήστε τις πηγές απ' όπου αντλείτε δύναμη ... 171
Έχετε ήδη διανύσει το μισό δρόμο; 179
Δώστε όνομα στο στόχο σας 181
Ανταπόδοση 183

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9
Μείνετε στο σωστό δρόμο

Κάντε μικρά βήματα 185
Κλίμακα 187
Ανάπτυξη 189
Προεξοφλήστε τα προβλήματα 198

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10
Εφαρμόστε τη συν-υποστήριξη με ένα φίλο

Τι είναι η συν-υποστήριξη 201
Θα έπρεπε να εφαρμόσω τη συν-υποστήριξη;..... 203
Η τέχνη να ακούτε το συνομιλητή σας 205

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11
Επιδιώξτε την επιτυχία

Επιδιώξτε την επιτυχία 209
Γιορτάζοντας την επιτυχία 213
Αποκρυπτογραφήστε τις επιτυχίες σας 218

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12
Υποστηρίξτε τον εαυτό σας: Εφαρμόστε ένα πρόγραμμα αυτοϋποστήριξης

Βασικές πληροφορίες για το πρόγραμμα 219
Πώς δημιουργούμε τις αλλαγές; 225
Το πρόγραμμα αυτοϋποστήριξης 225

Βιβλιογραφία 257