

Содержание

Введение. Наука об изменении: что это такое и чем она может помочь	10
Часть I. Реальная наука самоизменения	25
Как изменить себя самостоятельно: теория	26
Как добиться успеха: практика	53
Часть II. Станьте специалистом по самоизменению за 90 дней.....	75
Шаг 1. Раздумье: психологическое созревание.....	76
Шаг 2. Подготовка: сначала спланируйте, потом прыгайте	114
Шаг 3. Усилия: переходим к действию	149
Шаг 4. Постоянство: управление срывами	204
Шаг 5. Сохранение: поддержание изменений	237
Эпилог. Применение науки о самоизменении	271
Приложение А. Дополнительная литература	276
Приложение Б. Выбор психотерапевта, подходящего именно вам	289
Избранная библиография.....	304
Благодарности	315
Об авторе	318
О соавторах.....	319