

Změna k lepšímu



[James Prochaska](#), [John Norcross](#), [Carlo C. DiClemente](#)

Změna k lepšímu - James Prochaska ke stažení PDF Snad každý český odborník, jenž pracuje s lidmi, kteří chtějí opustit své špatné návyky, zná transteoretický model změny. Jeho tvůrci, známí američtí psychologové, zkoumali více než tisíc lidí, kteří dokázali i bez využití psychoterapie trvale změnit svůj život. Výsledkem byl program zahrnující stadia prekontemplace, kontempl

