

УДК 159.947.3
ББК 88.26-353
Н82

На русском языке публикуется впервые

Норкросс, Дж.

Н82 Прокачай себя! Научно доказанная система по приобретению и закреплению полезных привычек / Джон Норкросс, Кристин Лоберг, Джона-тон Норкросс; пер. с англ. Галины Федотовой. — М. : АСТ ; Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 333 с.

ISBN 978-5-91657-945-1

Система, представленная в этой книге, предлагает все необходимое для того, чтобы изменить себя за 90 дней. Она имеет огромную доказательную базу — десятки тысяч людей уже изменили свою жизнь к лучшему, следуя предложенной методике.

Хотите ли вы отказаться от вредных привычек или, напротив, приобрести полезные, система будет работать вне зависимости от задачи.

УДК 159.947.3

ББК 88.26-353

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

© John C. Norcross, PhD, 2012. All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form whatsoever. For information address Simon & Shuster Subsidiary Rights Department, 1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Издательство «АСТ», ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

ISBN 978-5-91657-945-1

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: поддерживание 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