



Γνωστικά, συναισθηματικά και συμπεριφοριστικά εργαλεία.

Αλλαγή συμπεριφοράς

Η επίτευξη μιας αλλαγής δημιουργεί καλύτερες συνθήκες στη ποιότητα της ζωής μας. Το παρακάτω σχεδιάγραμμα μας βοηθάει να αναγνωρίσουμε τα στάδια της αλλαγής και να μην επικρίνουμε τον εαυτό μας.



Prochaska & DiClemente, 1983

"Άλλα πράγματα συμβαίνουν αναγκαστικά, άλλα οφείλονται στην τύχη, άλλα όμως περνούν από το χέρι μας."

- Επίκουρος

