

Spis treści

WSTĘP	7
--------------------	---

CZĘŚĆ I

Rozdział 1. Transteoretyczny proces zmiany	14
Procesy	16
Stadia zmiany	19
Jak przebiega zmiana	23
Rozdział 2. Mózg	27
Mity dotyczące mózgu	29
Mózg – fascynujące urządzenie	31
Strach, stres i jego pochodne	36
Rozdział 3. Siła woli	40
Brak czy wyczerpanie silnej woli	41
Kiedy zużywamy silną wolę	44
Wyczerpywanie ego można zobaczyć w mózgu	45
Rozdział 4. Nawyki	49
Mózg a nawyki	49
Jak tworzy się nawyk?	51
Tworzenie nowych nawyków w praktyce	54

CZĘŚĆ II

Rozdział 1. Zanim wyruszysz w drogę	58
Droga Everymanki. Scena pierwsza	58
Kiedy dzieje się zmiana	60
Po pierwsze potrzeba	63
Fakty i mity motywacji	68
Jak bronimy się przed zmianą	73
A co, jeśli się nie zmienię?	80
Kamień milowy – podsumowanie pierwszego etapu	84
Rozdział 2. Podróż, ale dokąd?	90
Droga Everymanki. Scena druga	90
Ale czy na pewno jestem gotowy?	93
To nie jest właściwy moment	96
Paraliż analityczny	102
Miejsce twoich marzeń	108

Zdecyduj.....	112
Kamień milowy – podsumowanie drugiego etapu	120
Rozdział 3. Przygotuj się i w drogę	124
Droga Everymanki. Scena trzecia.....	124
Porażka: jak przejść dalej.....	126
Kolejna porażka: co na to nasz mózg?	130
Zaangażowanie	133
Zaplanuj drogę	140
Najtrudniejszy pierwszy krok	146
Oswoić lęk.....	152
Kamień milowy – podsumowanie trzeciego etapu.....	158
Rozdział 4. Przygoda podróżowania	162
Droga Everymanki. Scena czwarta	162
Liczy się każdy krok	164
Celebryj nawet najmniejsze zwycięstwo	172
Zdrowe w miejsce destrukcyjnego	178
Pokusa większa niż zwykle	184
Kamień milowy – podsumowanie czwartego etapu.....	188
Rozdział 5. W drodze do celu	191
Droga Everymanki. Scena piąta.....	191
Zmęczenie drogą	192
Cel to nie jest koniec drogi	197
Zmieniony, ale czy na zawsze?	202
Kilka zasad udanej zmiany	207
 CZĘŚĆ III	
Rozdział 1. Wprowadzenie	214
Rozdział 2. Modele zmiany	221
Siły wpływające na firmę, blokady i popularne modele zmian	221
Monitorowanie zmian w otoczeniu biznesowym	223
Blokady dla zmian	224
Rozdział 3. Status quo i brak klimatu sprzyjającego zmianie	233
Rozdział 4. Opór wobec zmiany	238
Rozdział 5. Ocena gotowości firmy do zmian	246
Rozdział 6. Komunikacja – kluczowy element sukcesu.....	253
Rozdział 7. Organizacja nastawiona na zmianę	261
Najważniejsze elementy udanej zmiany grupowej	267
Bibliografia	270
Podziękowania	273