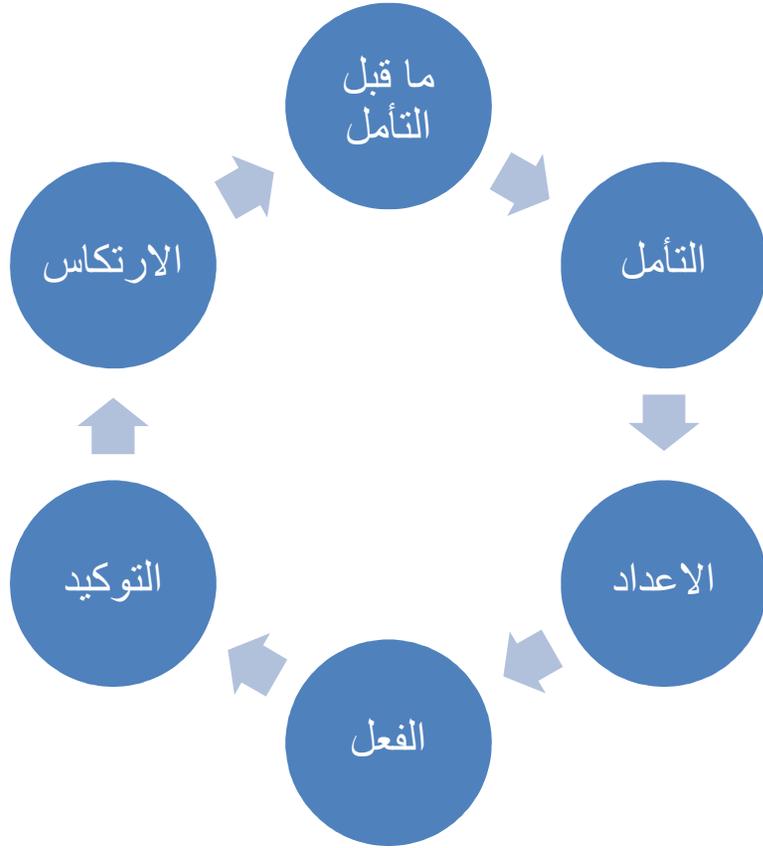


مراحل التغيير



مراحل التغيير

مستقاة من نموذج بروتشاسكا-دي كلمنتني عن مراحل التغيير والتي تنص على التالي:

- **ما قبل التأمل:** قلة الوعي بأن تحسين نمط الحياة ممكن عن طريق تغيير السلوك.
 - **التأمل:** الوعي بوجود مشكلة ولكن ليس هناك نية للفعل.
 - **الاعداد:** اتخاذ القرار بالتغيير ويتم ذلك عبر احداث تغييرات صغيرة
 - **الفعل:** تغيير فعال على الصعيد السلوكي
 - **التوكيد:** تغيير مستدام ويحل السلوك الجديد مكان السلوك القديم
 - **الارتكاس:** الوقوع ثانية في فخ العادات السلوكية القديمة
- والارتكاس ممكن ان يكون فرصة للتعلم والانطلاق مجدداً على شاكلة الصعود اللولبي.