

# Pripravljenost na spremembo

Skrbite za svoje telo. To je edini kraj,  
ki ga imate za življenje.

– Sokrat

Potovanje tisoč milj se začne  
z enim korakom.

– Laozi

Smo tisto, kar ponavljamo. Odličnost  
torej ni dejanje, temveč navada.

– Aristotel

Skrivnost spremembe je v tem, da  
usmerimo vso svojo energijo  
ne v boj proti staremu, temveč v  
gradnjo novega.

– Sokrat

Vsakdo misli na spremembo sveta,  
nihče pa ne razmišlja o tem,  
da bi spremenil samega sebe.

– Leo Tolstoy

Obstaja proces, skozi katerega vsi prehajamo pri ustvarjanju zdravih navad. Pogosto se imenuje "Faze spremembe" ali "pripravljenost za spremembo". Razumevanje tega procesa lahko pomaga pri spreminjanju vedenja in navad.

Leta 1979 je psiholog James Prochaska prvi opisal ta proces spremembe vedenja pri tistih, ki so opustili kajenje. Od takrat je model Faze spremembe, ki so ga razvili Prochaska in njegovi kolegi, uporabljen za pomoč posameznikom pri izboljšanju prehranjevalnih navad, povečanju telesne aktivnosti, obvladovanju stresa, naslavljanju problematične uporabe alkohola ali drog in mnogo drugega.

Faze spremembe vključujejo pet korakov, kot je opisano tukaj:

## 1. Faza pred razmislekom

V tej fazi se pogosto ne zavedamo, da je potrebna sprememba vedenja. Če se zavedamo, da je potrebna sprememba vedenja, ga sedaj ne nameravamo spremeniti.

Strategije za to fazo:

- Potrdite, da trenutno niste pripravljeni na spremembo.
- Zberite več informacij o vedenju, ki ga želite ustvariti, ali kako vaše trenutno vedenje vpliva na vas.
- Raziskujte vaše osnovne vrednote.

## 2. Faza razmisleka

V tej fazi se zavedamo, da je potrebna sprememba vedenja in resno razmišljamo o njej. Posamezniki v tej fazi še niso pripravljeni na ukrepanje.

Strategije za to fazo:

- Potrdite, da ste na svoji lastni časovnici in razmišljate o spremembi.
- Ustvarite seznam prednosti in slabosti.
- Predstavljajte si, kdo boste, ko boste naredili to spremembo, in zakaj je to pomembno za vas.

### 3. Faza priprave

V tej fazi se pripravljamo na spremembo določenega vedenja. Običajno že ustvarjamo načrt in se mentalno "pripravljamo" na ukrepanje.

Strategije za to fazo:

- Postavite si majhen dosegljiv cilj.
- Prepoznajte svoje močne strani, ki vam bodo pomagale do uspeha.
- Prepoznajte morebitne ovire.

### 4. Faza ukrepanja

V tej fazi že aktivno delamo na spremembi svojega vedenja. To je najintenzivnejša faza, saj posameznik spreminja svoje vedenje, prepričanja in odnose.

Strategije za to fazo:

- Postavite sistem podpore. Na primer, poiščite pomoč družine, prijateljev, svetovalca itd.
- Vadite novo vedenje in se spomnite, da je spreminjanje vedenja proces.
- Praznujte svoje zmage.
- Imejte pripravljene strategije ob neuspehu, ki so pogosti v času stresa ali življenjskih sprememb.

### 5. Faza vzdrževanja

V tej fazi utrjujemo svoje novo zdravo vedenje in ustvarjamo podporne strukture, tako da bo vedenje postalo dolgotrajno.

Strategije za to fazo:

- Ocenite, kaj deluje za vas in kaj potrebuje prilagoditev.
- Ponovno razmislite o svojem cilju in ga po potrebi prilagodite.
- Ponovno preglejte svoje osnovne vrednote in razmislite, zakaj je ta sprememba vedenja pomembna za vas.
- Imejte pripravljene strategije ob "zdrs", ki so pogosti v času stresa ali življenjskih sprememb.

## Uporaba faz spremembe

Dragoceno je razumeti, kje smo znotraj modela teh faz spremembe. Razumevanje vključuje tudi pripravljenosti za spremembo. Z ozaveščanjem kje smo v procesu znotraj tega modela, se lahko uporabijo podporne strategije za povečanje zaupanja in podporo trajni spremembi vedenja.

V fazah spremembe ni prav ali narobe. Vsak posameznik bo napredoval glede na svojo pripravljenost in obseg vedenja, ki ga želi spremeniti.

## Ste pripravljeni za spremembo?

V naslednjem prostoru zapišite svoje misli o željeni spremembi vedenja:

Vedenje ali navada, ki bi jo rad(a) spremenil(a), je:

---

---

---

---

Trenutno sem v fazi:

---

---

---

---

Te stvari potrebujem za napredovanje ali vzdrževanje:

---

---

---

---