

Как принять сложное решение

Илья Розов
Александр Сычевский



Каждый из нас попадал в ситуации выбора, где нет простого ответа, потому что любой выбор связан с определенными плюсами и минусами.

Техника "За и против" используется для тех ситуаций, в которых нужно принять взвешенное решение, выбирая между двумя альтернативными вариантами: уйти с работы или остаться, продолжать отношения или развестись и т.д.



Инструкция:

Эта техника выполняется письменно. На следующем листе содержится пример.

Разделите любой лист на две колонки, одна из которых "за", а другая "против".

Не спешите заполнять колонки сразу.

Вы можете заполнять лист в течение 5-7 дней и дольше, если это необходимо.



За

Против



Взвесьте важность:

Скорее всего, не все аргументы являются одинаково весомыми. Добавьте оценку от 1 до 10, которая будет отражать значимость для каждого аргумента.

Можно представить аргументы в виде фруктов, которые имеют разный вес!

Например, на новой работе хорошая атмосфера и для вас это важно на 8, а на старой работе отличная зарплата, и это для вас важно на 5.



Ориентируйтесь на ценности:

Вы можете подумать о своих ценностях. Как ваш выбор повлияет на то, каким человеком вы будете? Развивает он в вас какие-то важные для вас качества?

Например, хороший график на новой работе будет соотноситься с вашей ценностью сбалансированной жизни, где вы можете уделять время семье и хобби.



Поддерживайте себя!

Находясь в ситуации выбора,
единственное, чего нам хочется — это
выйти из нее.

Мозг бунтует, критик в голове говорит:
"Уже давным-давно все бы решил(а), это
же очевидно!". Но вряд ли это помогает.



Поддерживайте себя!

Признайте сложность. Вы находитесь в тяжелой ситуации. Если выбор был бы прост, вы бы не находились в данной ситуации.

Заботьтесь о себе. Дайте себе отдохнуть от решения, делайте дела, приносящие вам энергию.

Помните, что решение принимается не быстро, и это нормально.

Помните, что нет идеального выбора.



Сделайте выбор!

Не существует возможности не выбрать ничего. Отказ от выбора — это выбор оставить все как есть.

