

“Шлях зрілості” – гра, яка тебе змінює



Я ВИРІШУЮ, А НЕ ЗАВИСАЮ

1

Чому нам важко приймати рішення?

Прийняття рішень викликає стрес не тому, що ми нерішучі.

А тому, що:

- хочемо знайти “ідеальне рішення”
- боїмось помилитись
- нас ніхто не вчив це робити без сорому
- звикли, що рішення — це тиск, а не свобода



Зріла людина не уникає вибору — вона знає, що вибір = сила

2

Алгоритм з 5 запитань



Використай цей алгоритм, коли застряг(-ла) у рішенні:

- 1** Що я насправді хочу в цій ситуації?
- 2** Що мене зупиняє? Це реально чи надумано?
- 3** Який найгірший варіант? Чи зможу я з ним впоратись?
- 4** Який найкращий результат можливий?
- 5** Який мій перший мікрокрок — прямо сьогодні?



Не треба вирішити все. Достатньо зробити перший крок. Саме він запускає зміни