



УПРАЖНЕНИЯ

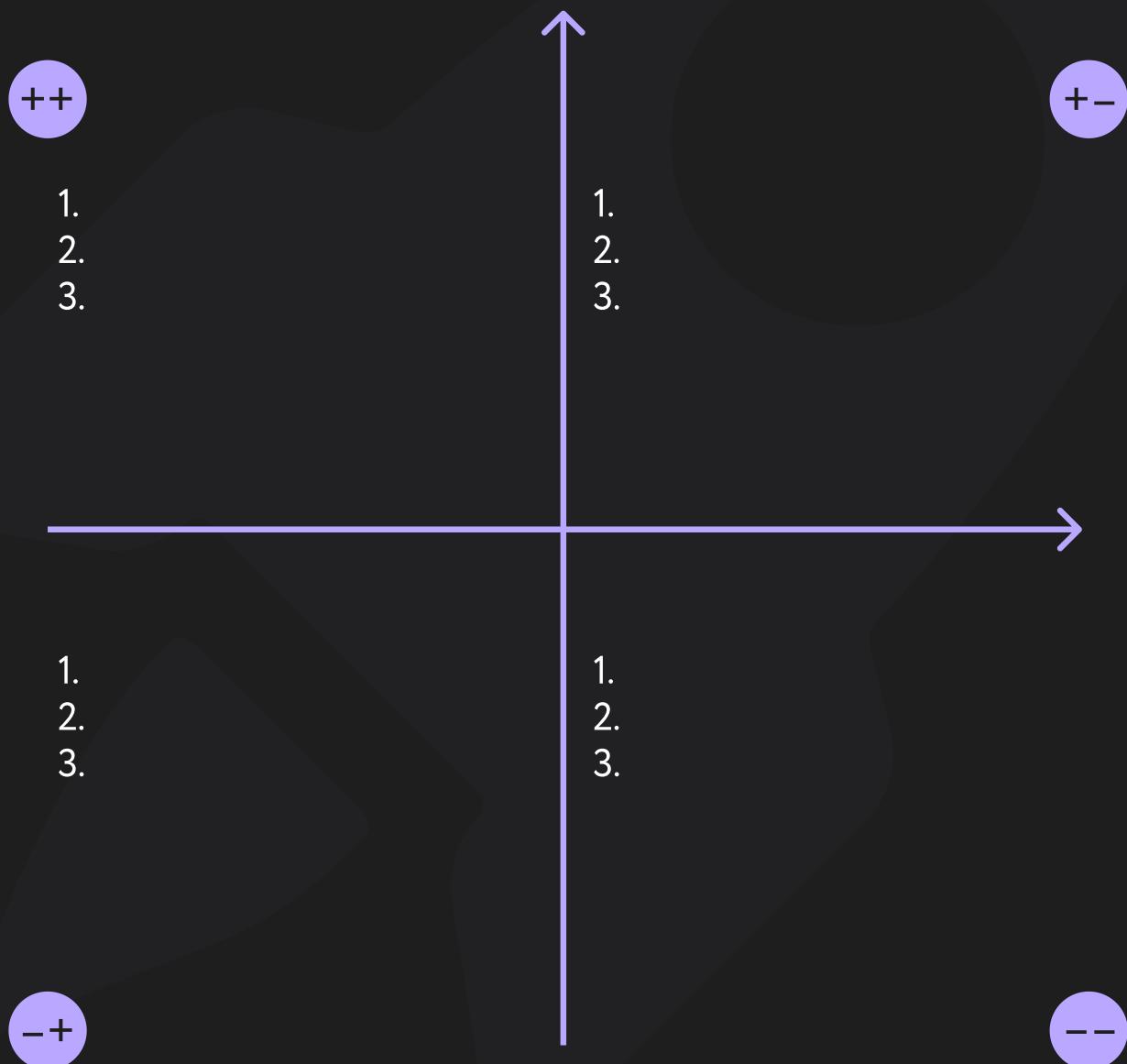
КАК ПРИНЯТЬ ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ



Порой очень тяжело принять решение и груз выбора, груз ответственности за принятие решения тянет нас в апатию, тревогу, усталость, злость или любые другие не самые приятные ощущения и чувства.

Зачастую выбор сделать становится проще, когда перед глазами появляется список плюсов и минусов. Но мы вам предлагаем сделать разбор своей ситуации чуточку подробнее и глубже.

Для этого вам необходимо будет взять листок бумаги и расчертить линии координат по примеру ниже:



Этот вариант рефлексии и принятия решения всегда получается более объемным и обдуманным, так как здесь мы рассматриваем плюсы и минусы не только принятия решения, но также и плюсы/минусы, если мы решение не примем и откажемся от идеи/реализации задуманного/покупки и т.д.

Еще один вариант упражнения, который может помочь вам принять выбор выглядит следующим образом:

1. Вы выписываете сначала всё, что произойдет, если вы сделаете выбор А.
2. Далее вы выписываете всё, что произойдет, если вы сделаете выбор Б.
3. Затем вы находите способы, которые помогут вам достичь то, что вы цените в выборе Б, если при этом сделаете выбор А. И наоборот, вы смотрите как, сделав выбор Б, вы можете реализовать потребности и желания, которые вам нравятся при выборе А.

ПРИМЕР ДЛЯ ЛУЧШЕГО ПОНИМАНИЯ:

Человек не может выбрать переезжать ему в другой город или остаться в родном городе.

A. Если я переезжаю в другой город, то...	B. Если я остаюсь в родном городе, то...
<ol style="list-style-type: none">1. Смогу поступить в более значимый ВУЗ.2. Смогу получить более качественное образование.3. Смогу найти более высокооплачиваемую работу.4. Смогу с большим заработком больше путешествовать5. Смогу помещать больше культурных мероприятий, которых в родном городе нет6. Смогу жить более насыщенную жизнь.7. Смогу жить без родителей8. Я буду испытывать дискомфорт от незнакомой среды	<ol style="list-style-type: none">1. Смогу сохранить дружбу с лучшими друзьями2. Смогу близко быть с родственниками и чаще их видеть.3. Меня смогут порекомендовать знакомые на работу4. Я не буду испытывать стресс от переезда5. Моя жизнь будет более рутинной6. Я буду меньше получать и у меня будет меньше возможностей профессионального роста7. Я буду учиться в региональном университете8. Мне будет все привычно и понятно.

Поиск удовлетворения желаний А при выборе варианта Б:

Как и где я могу познакомиться с новыми людьми в родном городе?
Могу ли найти более высокооплачиваемую работу без переезда? Есть ли варианты удаленной работы?
Могу ли я ездить на культурные мероприятия в другой город периодически из родного города?
Удовлетворит ли это мою потребность?
Есть ли интересные развлечения, на которых я не был, у меня в родном городе? Как еще я могу проводить интересно время у себя в родном городе?
Есть ли варианты дополнительного онлайн образования с высоким качеством, чтобы не ездить в другой город?
Могу ли я переехать от родителей без переезда в другой город?
И т.д.

Поиск удовлетворения желаний Б при выборе варианта А:

Как я могу сохранить дружбу с лучшими друзьями в другом городе?
Как я могу сохранить связь с родственниками? Как часто я хочу и могу их видеть, если я уеду?
Как я могу помочь себе справляться со стрессом и переживаниями при переезде?
Есть ли у меня знакомые или могу ли я в течении времени завести полезные знакомства/обрести новый опыт, который поможет с трудоустройством в новом городе?
И т.д.