

Cum iau deciziile.

Nu există decizii corecte sau greșite. Există decizii care sunt ale tale – și decizii care sunt ale altcuiva, luate de tine.



20 de minute · individual, apoi în perechi. Completează singur/ă primele 3 blocuri. La final, discutați în perechi: ați ales la fel? Ce v-a surprins?

1

EU VS. CEILALȚI

Când iei o decizie importantă, de unde vine cel mai mult? Marchează pe scală.

Din ce cred eu că e bine
pentru mine

Din ce cred alții că ar
trebui să fac

Marchează cu X unde te afli de obicei – nu unde crezi că ar trebui să fii.

Decid rapid, din instinct

Analizez mult înainte să
decid

Bifează cine are cea mai mare influență asupra deciziilor tale:



Părinți



Prieteni



Profesori



Eu singur/ă

2

DE UNDE VIN DECIZIA

Gândește-te la ultima decizie importantă pe care ai luat-o. Ce a condus-o mai mult?

AM ALES DIN DORINȚĂ

VS.

AM ALES DIN FRICĂ

Care e diferența pe care o simți în corp între cele două? Scrie un cuvânt pentru fiecare.

Când aleg din dorință simt...

Când aleg din frică simt...

3

RETROSPECTIV – CE ÎȚI SPUNE TRECUTUL

Completează cu câte un exemplu real din viața ta.

O decizie de care mă
bucur:

De ce nu am regretat-o: _____

O decizie pe care aş lua-o diferit: _____

Ce aş schimba şi de ce: _____

Uită-te la cele două decizii. Ce a fost diferit în cum le-ai luat?

4

TIPUL MEU DE DECIZIE

Completează propoziţiile – primul lucru care îţi vine.

Decid cel mai bine când _____

Mă blochez cel mai des când _____

O decizie bună pentru mine se simte _____

Păstrează această foaie. Data viitoare când trebuie să iei o decizie importantă – reciteşte ultimele trei rânduri.

5

CÂND MĂ BLOCHEZ

Ce faci când nu ştii ce să alegi? Bifează ce ai mai folosit – şi ce ai vrea să încerci.

AM FOLOSIT

☐

Vorbesc cu cineva în care am încredere

AM FOLOSIT

☐

Scriu toate variantele pe hârtie

AM FOLOSIT

☐

Iau o pauză şi revin mai târziu

AM FOLOSIT

☐

Îmi imaginez cum mă voi simţi după fiecare variantă

AM FOLOSIT

☐

Caut exemple de la alţii care au ales similar

A MEA

☐

Strategia mea proprie

Care strategie funcţionează cel mai bine pentru tine şi de ce?