

## ROZHODOVACÍ PROCES

Pokud se rozhoduji, zda něco mám nebo nemám udělat, je dobré řídit se jistými fakty.

Při každém životním nebo i jen dílčím denním rozhodnutí, kdy si nejsem zcela jist/a, zda se mám rozhodnout pro nebo proti, je nejlepší využít následující techniku kladení otázek.

Ve sloupečku, kde se nachází znaménko + platí, že pokud mé odpovědi na dané otázky jsou kladné, rozhodnutí pro věc, kterou se chystám udělat, určitě nebudu litovat.

Ve sloupci věnovanému znaménku -, se dozvídám o tom, proč je dobré danou věc neudělat (pokud jsou mé odpovědi záporné) a co by mi to přineslo, kdybych se i přes své pocity rozhodl/a jinak.

Níže uvedená tabulka představuje příklady otázek, na které by jste se měli ptát:

JE PRO MĚ DOBRÉ +	JE PRO MĚ ŠPATNÉ -
Mám z toho dobrý pocit?	Rozhduji se pod tlakem?
Chci to udělat?	Cítím úzkost?
Mám na to čas a prostor?	Komplikují se věci?
Odpovídá to mým názorům a hodnotám?	Dělám to na úkor někoho/něčeho?
Pomohu tím někomu.	Chce to někdo jiný já.
Obohatí mě to nějak (duchovně, zkušeností apod.)	Jsem/budu z toho unavený/á – vyčerpaný/á.
Cítím, že to co vydám, bude v rovnováze s tím, co získám.	Nutím se do toho.
Vše do sebe zapadá, jako puzzle.	Bojím se následků, pokud danou věc odmítnu?
Je vše co potřebuji k tomu, abych byl/a v dané situaci spokojen, tak jak to potřebuji?	Jé mi příjemné spolupracovat s těmi lidmi?
Rozhduji se s lehkostí a nepochybují o svých pocitech.	Líbí se mi to prostředí?
Rozumím dané problematice?	Již v minulosti se mi takové nebo podobné rozhodnutí „vymstilo (spálil jsem se)“.
	Již jednou, dvakrát jsem to odmítl/a.
	Vyznávají lidé se kterými mám spolupracovat stejné hodnoty / způsob práce nebo uvažování?

Samozřejmě je toho více, co by se dalo do předešlých sloupečků napsat, ale domnívám se, že toto je základ, který Vám velmi dobře při Vašem dalším rozhodování postačí.

Obecně platí, že pokud se cítíme špatně z toho, že nějakou věc-názor apod. přijmeme, je to alarm pro to, abychom svůj postoj přehodnotili.

Držím Vám všem pěsti, abyste ve svém životě činili jen ta správná rozhodnutí a abyste dokázaly všechny situace dobře vyhodnotit.

S láskou Martina