

ПРОСТАЯ ТЕХНИКА ПО ПРИНЯТИЮ СЛОЖНЫХ РЕШЕНИЙ

Порой возникают ситуации, которые требуют от нас принятия *правильного решения*. Только вот какое оно правильное для нас? Вопрос, который тревожит и заставляет сомневаться в любом возможном нашем решении.

Существует множество техник, которые позволяют сделать правильный выбор, оценить все риски и выгоды, сфокусироваться на возможных потерях и приобретениях в будущем.

Делюсь с Вами одной из множества простых и эффективных техник: **Квадрат принятия решений, или Квадрат Декарта.**

Квадрат Декарта во многом схож с классическим методом учета минусов и плюсов, где в одном столбце перечисляются положительные стороны решения, а в другом негативные. Но не всегда мы способны сделать верный выбор на основе лишь этих двух измерений. Важно оценить не только позитивные и негативные последствия того или иного действия, но и эффекты от бездействия. Поэтому **Квадрат Декарта** помогает лучше увидеть общую картину, рассмотреть проблему с разных сторон, получить о ней полное представление и только потом принять важное решение.

Работать с **Квадратом Декарта** очень просто. Сначала вы делите лист на четыре части, в каждую из которых вписываете один из вопросов. Затем вы даете подробные ответы.



Что будет, если это произойдет? Отвечая на этот вопрос, вы перечисляете плюсы от принимаемого решения. Именно от ответа на этот вопрос зависит ваша мотивация к совершению действия, поэтому стоит найти как можно больше вариантов ответов.

Что будет, если это НЕ произойдет? Здесь вы перечисляете плюсы и минусы, которые получите, если не примете решения. Следует вспомнить как можно больше положительных сторон, то есть отметить то, что вы точно не хотели бы потерять в будущем.

Чего НЕ будет, если это произойдет? Отвечая на третий вопрос, вы перечисляете минусы от принимаемого решения, то есть описываете, какие негативные последствия оно может за собой повлечь.

Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет? Этот вопрос относится к потерям, которые вы понесете, если откажетесь от решения.

На самом простом примере вместе с Вами рассмотрим, как работать с **Квадратом Декарта**. Например, перед Вами стоит вопрос:

«Подрабатывать ли во время учебы?».

Отвечая на вопросы **Квадрата**, Вы проясните для себя последствия каждого возможного решения и сможете поступить правильно.

ЧТО БУДЕТ ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОЙДЕТ?

- появятся свои деньги, ведь родители и так много тратят на мое содержание;
- куплю вещь, о которой давно мечтал;
- соберу на поездку;
- буду гордиться собой и пр.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЭТО НЕ ПРОИЗОЙДЕТ?

- ничего существенного не случится;
- я все так же буду зависеть от родителей;
- будет свободное время на увлечения;
- буду экономить;
- буду корить себя за то, что не попробовал совмещать работу и учебу и пр.

ЧЕГО НЕ БУДЕТ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОЙДЕТ?

- свободного времени;
- частых встреч с друзьями;
- возможно, выходных;
- реже буду ездить домой и пр.

ЧЕГО НЕ БУДЕТ, ЕСЛИ ЭТО НЕ ПРОИЗОЙДЕТ?

- не будет опыта работы;
- родители не будут волноваться, что я устаю;
- своих денег;
- поездки, о которой я так мечтаю и пр.

Варианты ответов будут Ваши и их должно быть, как много больше, для того чтобы увидеть полную картину, а заодно «прокачать» рациональное мышление. Посмотрите на ответы и разберитесь со своими приоритетами: от чего вы готовы отказаться, чтобы получить желаемое, а от чего – нет.