

За власним вибором або Життя як квест-кімната

Майже щодня ми зіштовхуємося із вибором: що одягнути (светр червоного кольору чи коричневого), придбати телефон одного чи іншого виробника, з яким набором характеристик обрати пральну машину. Більше того, щосекундно ми вирішуємо куди повернути (ліворуч чи праворуч) та якою траєкторією скористатися при цьому.

Звісно, існують речі, які майже неможливо обрати: країну народження, родину (у виняткових випадках), набір генів тощо. Ми не завжди можемо глобально повпливати на політичну систему, екологічний стан новколишнього середовища або кількість опадів у вигляді снігопаду, проте ми маємо право голосу на виборах, можемо змінити рівень власного екоусвідомлення, а також звертати увагу на прогнози синоптиків.

«Чи можна прийняти рішення, про яке я згодом не пожалкую», – таке питання найчастіше виникає у контексті реалізації права вибору. Звісно, таке рішення називається правильним, проте для цього необхідно пройти шлях із декількох кроків.

8 елементів правильного вибору:

1. Правильно сформульована **задача**. Наприклад, ви раптом усвідомили, що пора відвідати спортзал. Проте, якщо задуматись, основна мета не полягає саме у цих заняттях (проте може бути й так), а у поліпшенні власного здоров'я шляхом підвищення рівня активності після навчання. Запитайте себе, що саме турбує вас, що саме стимулює підійти до виконання цієї задачі. Нехай вас не турбує необхідність відійти від звичного стилю мислення. В такому випадку варто зупинитись та переосмислити свої потреби та бажання, бути відкритим до нових можливостей.
2. Уточніть, як звучить ваша **ціль**, у чому вона полягає, адже ваш вибір має перенести вас саме туди, де ви хочете опинитись. На даному етапі враховуйте ваші бажання, цінності, страхи, інтереси та переконання. Особливо важливо при цьому відділяти головне від другорядного, адже некоректно сформульована ціль звужує ваші можливості. Саме значимість цієї цілі визначатиме, чи вартує вона витрачених зусиль. Остерігайтесь пасток. Однією з таких є зайва концентрація на доступності, коли ми ставимо свої миттєві бажання вище за довгострокову перспективу. Зайві копання у собі часто збивають із визначеної траєкторії вашого руху, додають сумнівів щодо «правильності» вибору. Ціль не має бути обмеженою наявною інформацією: не соромтесь запитати, якщо не обізнані у певному питанні, дослідіть питання із різних боків, перш, ніж прийняти рішення.
3. Розглядайте всі можливі **варіанти** (навіть ті, які, на перший погляд, безглузді). Пам'ятайте: без варіантів вибір неможливий, а чим більше альтернативних можливостей ми маємо, тим вища вірогідність успіху. Запитуйте себе: «Як я можу досягти бажаного?». Уявіть, що не існує

обмежень. Записуйте все, що приходить на думку. Після цього критично проаналізуйте ваші ідеї, виявіть ті з них, які вважаєте найбільш життєздатними. Далі поміркуйте, яким чином варіанти, що лишилися можуть сприяти наближенню до вашої цілі. Завчасно визначте коло бар'єрів, із якими можете зіткнутися. Пам'ятайте, що це лише умови, обставини, які можуть бути надуманими. Важливо пам'ятати про те, що перш, ніж звертатися за порадою, варто спробувати сформувані власне бачення ситуації. Часто ми так хочемо обрати найкращий варіант, прийняти єдино правильне рішення, через що можемо шукати це рішення нескінченно довго, настільки довго, що втрачається сенс, ми забуваємо навіть що робимо. Необхідно вчасно зрозуміти, коли варто зупинитися. Запитайте себе: «Чи готовий(а) я прийняти даний варіант як остаточний? Чи варто витратити свої ресурси на даний варіант?»

4. Усвідомлюйте наявність причинно-наслідкового зв'язку, а значить, будь-яка дія призведе до конкретного **результату** (який може відображатися не лише на вас та вашому житті). Враховуйте це! Можете візуалізувати, яким стане ваше майбутнє, які чекатимуть зміни, опишіть якомога повніше та точніше ваші думки стосовно цього. Можна проробити таку дію із будь-яким варіантом (попередній крок). Створіть список можливих наслідків, як позитивних, так і негативних. Налаштуйтеся прийняти їх.
5. Шукайте **компроміси**. Зважте, що іноді, обираючи одне, доводиться пожертвувати іншим. Шукайте баланс. Не забувайте тримати у фокусі ціль, відмічайте, чи не відхиляєтеся ви від неї.
6. Долайте **сумніви**. Не плутайте поняття «правильний вибір» та «хороший результат». Ви приймаєте рішення на основі того, що є на даний момент часу. Майте звичку, згадуючи про прийняття певного рішення, приймати його незалежно від наслідків, адже зараз ви знаєте те, чого не знали раніше, а також стали тим, ким не були раніше.
7. Оцінюйте допустимі **ризик**, вмійте, за необхідності, піти на оптимальний ризик. Бажаний результат – не кінцевий пункт, адже із нього витікають інші й інші варіанти вибору, які призводять до закономірних наслідків.
8. Взаємопов'язані **рішення**. Сьогоднішні рішення впливають на ті, які ми приймаємо завтра і навпаки. Дійте, приймаючи до уваги всі наявні ресурси (інформаційні, статистичні і т. д.), таким чином вам буде легше зробити правильний вибір, незважаючи на нестабільні умови та змінні чинники.

Найгірше чекати, доки вас змусять прийняти рішення або хтось зробить це за вас. В такому разі у вас буде відсутня змога контролювати власне життя, доведеться плисти за течією та покладатись на волю обставин та інших людей. А в цьому випадку неможливо відчувати себе повноцінно та цілісно, гармонійний стан стане далеким та примарним маяком під час бурхливого шторму.

Нам доступний весь спектр реакцій, варто лиш скористатися
можливістю та змінити щось у своїх налаштуваннях.