

EXERCITIU: Lista de Aspecte Pro și Contra

O Listă de Aspecte Pro și Contra poate fi foarte utilă dacă dorim să evaluăm avantajele și dezavantajele unei anumite decizii, atunci când avem opțiuni diferite. Multe dintre alegerile noastre sunt făcute datorită obișnuinței, dar doar aducerea acestor selecții la un nivel conștient poate permite evaluarea, analizarea și auto-reflectarea care pot fi utilizate pentru a le îmbunătăți pe acestea și alte decizii. O Listă de Aspecte Pro și Contra este adecvată, mai ales, pentru deciziile care au 2 opțiuni, cum ar fi Da sau Nu, Fă sau Nu face.

Reflectarea la adresa unei decizii pe care trebuie să o luați în viitorul apropiat și alocarea unui tip de 15 minute pentru alcătuirea unei Liste de Aspecte Pro și Contra.

1. Scrieți aspectele care sunt pentru decizie (aspectele pro) și cele care sunt împotriva sa (aspectele contra), fiecare pe o coloană separată.
2. Scrieți cât de multe aspecte la care vă puteți gândi.
3. Atunci când ați terminat, adăugați un criteriu fiecărui aspect, pe o scală de la 5, pentru ceva foarte semnificativ, și 1 pentru ceva cu semnificație minoră.
4. Comparați scorul total dintre cele 2 coloane.

Atunci când ați finalizat lista, reflectați asupra următoarelor întrebări:

- Rezultatul este cel așteptat? De ce? (De ce nu?)
- Ce gânduri aveți acum despre decizia pe care o luați în considerare? Rezultatul schimbă ceva?
- Ce veți face mai apoi?



| Aspecte PRO | Aspecte CONTRA |
|-------------|----------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

