

## **ĆWICZENIE: Za i przeciw**

Lista plusów i minusów może być bardzo przydatna, jeśli chcemy rozważyć zalety i wady konkretnej decyzji, gdy mamy różne opcje. Wiele z naszych wyborów dokonywanych jest z przyzwyczajenia, ale samo sprowadzenie tych wyborów do poziomu świadomego może umożliwić ocenę, analizę i autorefleksję, które mogą być wykorzystane do poprawy tych i innych decyzji. Lista za i przeciw jest szczególnie przydatna przy podejmowaniu decyzji, które mają dwie opcje: "tak" lub "nie", "zrób" lub "nie".

Pomyśl o decyzji, którą musisz podjąć w niedalekiej przyszłości i poświęć 15 minut na sporządzenie listy plusów i minusów.

1. Zapisz aspekty, które przemawiają za tą decyzją (za) i te, które przemawiają przeciwko niej (przeciw) w jednej kolumnie.
2. Zapisz tyle aspektów, ile możesz sobie wyobrazić.
3. Kiedy skończysz, dodaj wagę do każdej pozycji z wynikiem 5 za coś o dużym znaczeniu i 1 za małe znaczenie.
4. Porównaj całkowity wynik pomiędzy kolumnami.

Po wypełnieniu swojej listy, zastanów się nad następującymi pytaniami:

- Czy rezultat jest taki, jak się spodziewałeś? Dlaczego (nie?)
- Jakie masz teraz przemyślenia na temat decyzji, którą rozważasz? Czy wynik czegoś zmienia?
- Co zrobisz potem?



Za	Przeciw
Razem:	Razem:

