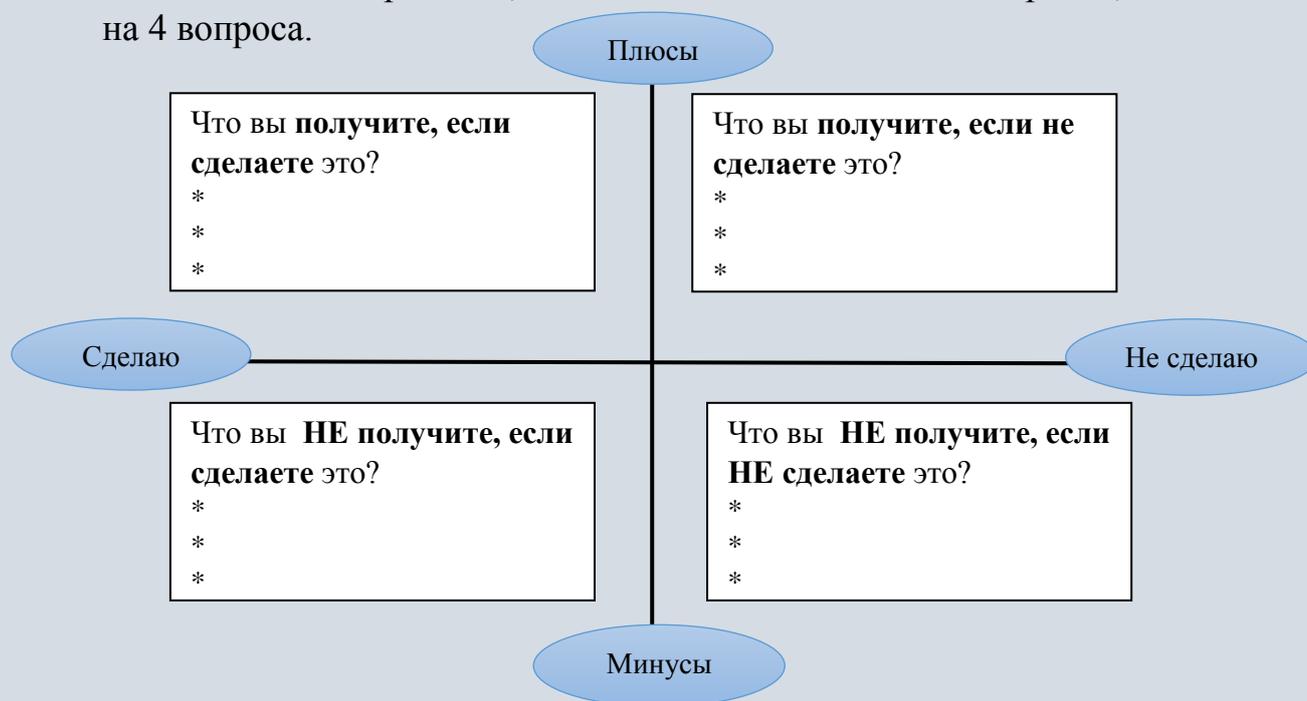


## ТОП-10 МЕТОДОВ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ ВАЖНЫХ РЕШЕНИЙ

### Метод 1 – Квадрат Декарта

Как показывает практика, сложное оказывается элементарным, если ответить на 4 вопроса.



Ответов может быть несколько в каждом квадрате. Общий и сравнительный анализ всех «за» и «против» покажет наилучший выход из непростой ситуации.

### Метод 2 – Советы близких

Человек в затруднительном положении склонен идти за помощью к друзьям и близким. Просить совета вовсе не стыдно, а порой очень даже полезно. Лучше поинтересоваться мнением у нескольких знакомых. Однако, помните, взвесив все варианты, решение и последнее слово должно остаться за вами.

### Метод 3 – Расширение рамок

В течение осознанной жизни человек постоянно загоняет себя в какие-то рамки. Важно перестать делить мир на черное и белое. Не все сводится к ответам «Да» или «Нет». Перестаньте заикливаться, рассмотрите все возможные варианты выхода из положения.

### Метод 4 – Нахождение альтернативы

Чем больше выбор, тем лучше. Это высказывание подходит не ко всем ситуациям, но все же. Для освобождения разума от навязчивой идеи попробуйте использовать способ исчезновения варианта. Например, организация, в которую вы планировали переходить, закрылась. Отсутствие

возможности вернуться к прошлому выбору заставляет мозг действовать в новых направлениях.

#### **Метод 5 – «Стакан» Хосе Сильваи**

Этот метод разработан парапсихологом Хосе Сильваи и состоит в том, чтобы перед сном, концентрируясь на проблеме, налить стакан воды. Затем нужно отпить половину, убеждая себя в том, что это именно то, что поможет принять правильное решение, а вторую половину выпить утром сразу после пробуждения. Известно, что многим этот метод действительно помог, но обозначать его единственно верным сложно. Для скептиков подобный метод скорее всего окажется нерабочим.

#### **Метод 6 – Вовремя остановиться**

Спешка очень часто приводит к плачевным последствиям. Если есть ощущение давления со стороны окружающих или нестабильное эмоциональное состояние — возьмите паузу. Принять решение можно позже. Уже спустя несколько часов вы посмотрите на ситуацию иначе, появится четкая картина происходящего.

#### **Метод 7 – Получение полной информации**

Очень часто ошибки в выборе допускаются из-за нехватки информации. Прежде чем принять окончательное решение, не поленитесь, соберите всю имеющуюся информацию, которая поможет вам более объективно посмотреть на ситуацию.

#### **Метод 8 – Спокойствие, только спокойствие**

Чрезмерная радость, обида, злость, горе — все эти чувства оказывают прямое влияние на выбор. Чтобы принять верное решение, нужно успокоиться, отстраниться от ситуации. Это непросто, но существует множество техник для того, чтобы вернуться в равновесие.

#### **Метод 9 – Монетка**

Когда вы стоите перед выбором, просто подбросьте монетку. Это не даст верного ответа, но в тот момент, когда монетка в воздухе, скорее всего вы уже знаете, на что надеетесь.

#### **Метод 10 – Интуиция**

Интуиция или шестое чувство отличный советчик, стоит только прислушаться к внутреннему голосу. Часто в вопросах, где логика пасует, наше чутье подсказывает верное решение. Конечно, есть люди, которые пользуются только рациональными доводами. Это тоже неплохо, однако, если вы чувствуете «тревожные звоночки», доверьтесь своему внутреннему голосу.