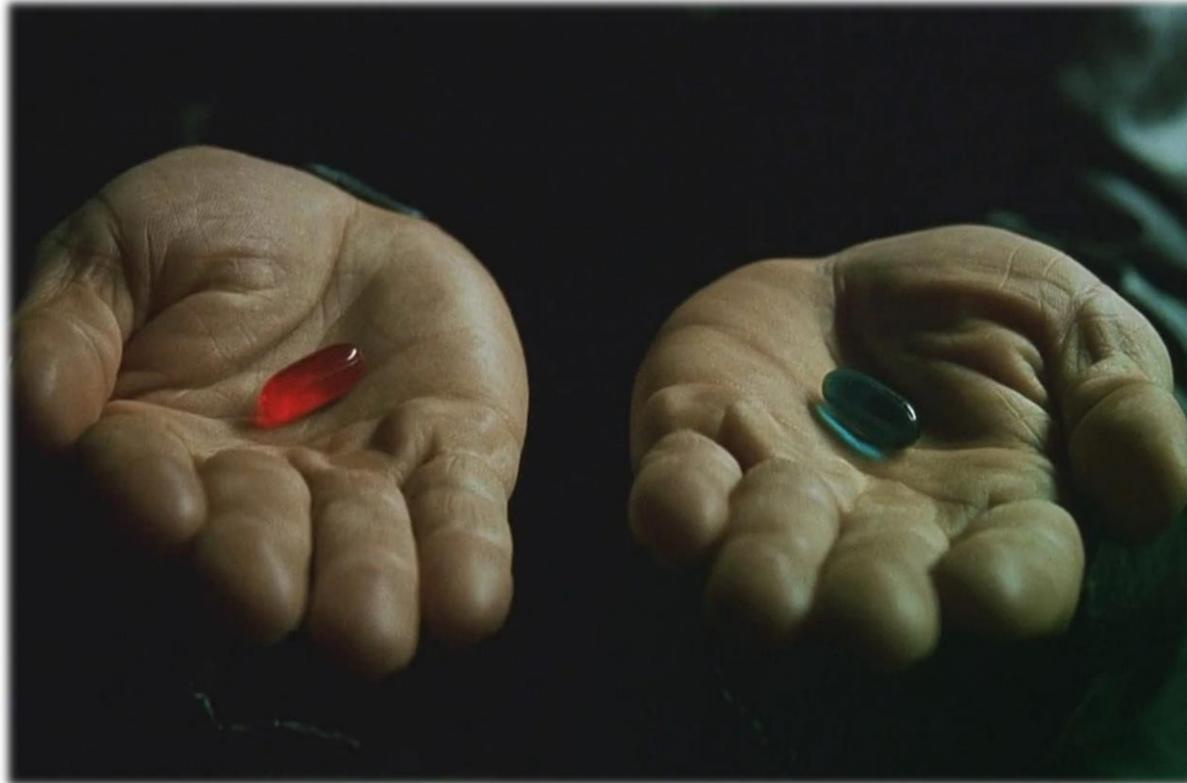


Умение осознанного выбора

Психологическая служба ТПУ

Богатырёва К.П.

Выбор —
разрешение
неопределенности
в деятельности
человека в
условиях
множественности
альтернатив



Факторы повышающие оптимальность принятых решений

1. Важные решения лучше принимать с утра
2. Сначала поешьте
3. Сократите варианты до минимума
4. Откройте окна
5. Используйте иностранный язык
6. Вносите конкретику

Осознанный
выбор- выбор,
при котором
человек
учитывает и
личностные
устремления и
свои
возможности и
внешние
обстоятельства



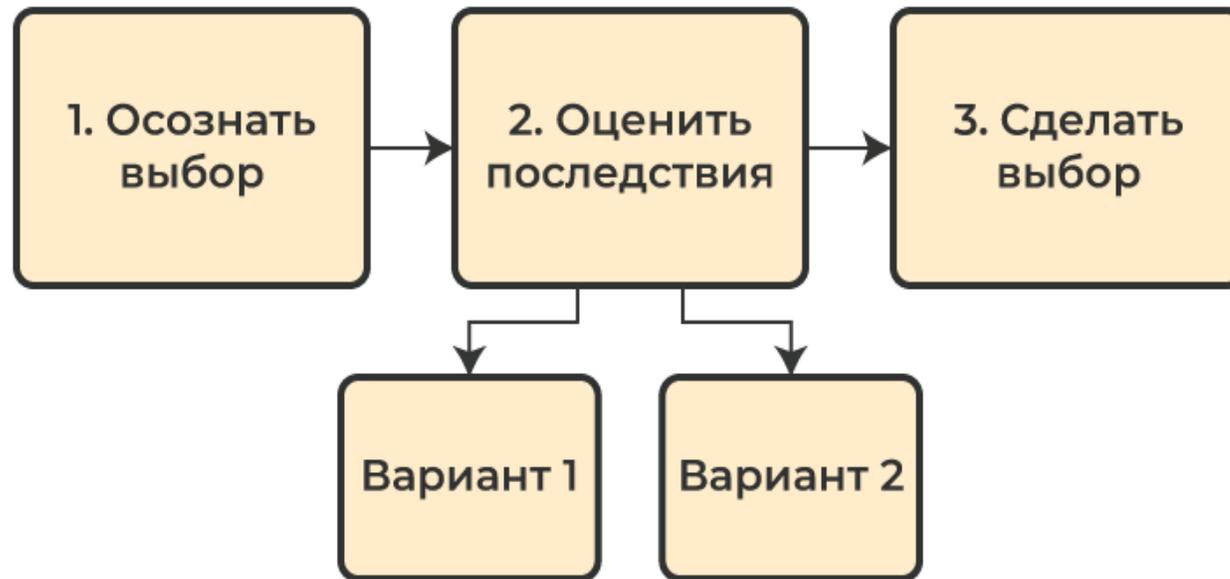
Последствия неосознанного выбора:

- Мы не замечаем момент выбора
- Мы плохо понимаем последствия выбора

ДЕЙСТВУЙ, ГОВОРИ С
ПОЛНОЙ ОСОЗНАННОСТЬЮ,
И ТЫ НАЙДЕШЬ В СЕБЕ
ОГРОМНУЮ ПЕРЕМЕНУ. САМ
ТОТ ФАКТ, ЧТО ТЫ
ОСОЗНАЁШЬ, ИЗМЕНЯЕТ
ВСЕ ТВОИ ДЕЙСТВИЯ.



Алгоритм осознанного выбора



Что следует учитывать при совершении выбора

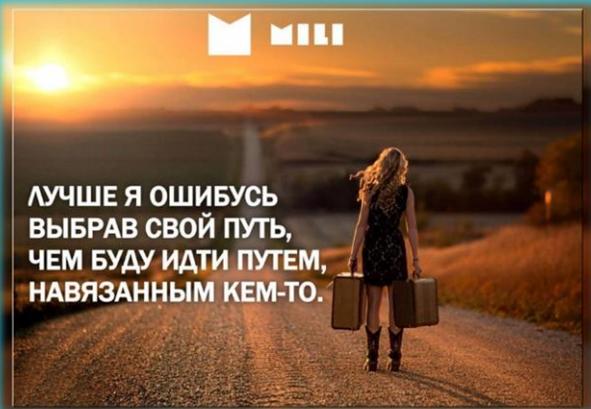
1. Цели
2. Планы
3. Личные правила
4. Счастье и самочувствие
5. Польза и вред



Проверочные вопросы

- Что я выбираю делать?
- Что для меня это значит?
- Какие ближайшие последствия от моих действий(или бездействия)?
- К чему в будущем приведёт мой выбор?
- Как мои родные и близкие будут реагировать на мой выбор?





- *не так страшен сам выбор, как необходимость ему следовать*
- *выбор не может быть неправильным, если мы за него отвечаем;*
- *сомнения в выборе — означают отказ от него;*
- *каждый раз, выбирая одну дорогу, например, из трёх — мы отказываемся от оставшихся двух. Невозможно выбрать все сразу.*
- *следовать своему выбору — значит перестать сравнивать с другими вариантами, или перестать оглядываться в поисках "лучшей доли" или возможного варианта.*