

# Стратегии принятия решений

В плане алгоритмов для принятия решения помимо Квадрата Декарта (плюсы и минусы, если сделать X, и плюсы и минусы, если НЕ делать X), могу порекомендовать ещё три методики:

1. Точка выбора. Нужен не для генерации решений, а скорее для того, чтобы найти в себе силу так совершить действие, даже если ваши мысли, чувства всячески вас "отговаривают":

- <https://youtu.be/u05BfwmVZbc>.

- <https://www.litres.ru/book/herris-rass/polnoe-naglyadnoe-posobie-po-terapii-prinyatiya-i-otvetstvenno-67539660/chitat-onlayn/>

- <https://www.b17.ru/article/412421/>

- <https://teletype.in/@purecognitions/K8Nw9lwhWwV> (дополнительно, если вы выбрали "плохое" решение и начинаете себя корить за это. Хотя мне это показалось интересной идеей того, что оправдание/объяснение вашему выбору не является обязательным для его совершения)

Используется в ЭКТ. Вы оцениваете, какой вариант приближает вас к той жизни, которую вы хотите вести; приближает ли он вас к вашим целям; соответствует ли он вашим ценностям. Если приближает - делаете. Если не приближает - не делаете.

2, 3. <https://www.youtube.com/watch?v=bEDAf0sijMQ>

1 стратегия (1/2)

- Подходит на долгосрочной перспективе для принятия судьбоносных решений: выбор профессии, института, спутника жизни.

Привычная ошибка: разбор только двух вариантов, выхватывание отдельных доводов за и против, нет системы, цель прописана не четко, плохо осознается.

Составляем таблицу в которой:

1) Хотя бы 5 вариантов, чтобы не было чб и мозг настраивался на гибкий поиск оптимальных для вас возможностей

2) Прописываем, чего нам хочется

3) Субъективные минусы и плюсы: чем лично нам этот вариант не нравится, отвращает;

чем привлекает, лежит близко к сердцу

4) Объективные минусы и плюсы: как этот вариант мешает или помогает приблизиться к цели, какие его характеристики помогают/мешают.

5) В конце каждого столбца пропишите баллы: по +1 за каждый плюсики и -1 за каждый минус. Так вы визуально увидите наиболее выигрышный вариант.

Закройте это таблицу, уберите ее "На отстойку". Дайте время сознанию переварить и выкристаллизовать все идеи. Когда вы вносите в таблицу мысли, они из бессознательного становятся осознанным, и переварившись превращаются в уверенное, непоколебимое и всем сердцем прочувствованное решение.

#### ЧТО С ВАМИ БУДЕТ ПРОИСХОДИТЬ В ПРОЦЕССЕ?

Заметьте, что в некоторых вариантах больше субъективных плюсов или минусов, или нет особо объективных минусов и плюсов. Иногда еще в процессе составления таблички включается творческое мышление и вы пишете шестой - самый восхитительный вариант.

#### 2 стратегия (2/2) "Таблица выборов"

-выбор оптимального действия из возможных на 1 шаг вперед

- 1) Расписать 4 варианта возможных действий с их преимуществами и недостатками
- 2) Оценить эффективность (E) по баллам от 10 до 100

Пока вы будете писать, уже улягутся эмоции и прояснится голова.

Автор заметки: EXP

---

Revision #1

Created 8 August 2023 03:49:21 by Тимур

Updated 15 November 2023 12:36:21 by Тимур