



## Jak świadomie podejmować decyzje?

- Nad czym się zastanawiasz?

.....  
.....  
.....

- Jakie w tej chwili towarzyszą Ci emocje?

.....  
.....  
.....

- Na ile ta decyzja jest dla Ciebie ważna? Oceń w skali od 1 do 6, gdzie „1” oznacza decyzję mało ważną, a „6” decyzję bardzo ważną.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

- Ile masz czasu na podjęcie decyzji? Do kiedy musisz się zdecydować?

.....  
.....  
.....

- Kogo możesz poradzić się w tej kwestii? Komu ufasz i czyjego zdania jesteś ciekawy?

.....  
.....  
.....

- Do jakiej decyzji jesteś najbardziej przekonany? Co chcesz zrobić? Zanim podejmiesz ostateczną decyzję zadaj sobie **pytania kartezjańskie**.

- Co się stanie, jeśli to zrobię?

.....  
.....

- Co się nie stanie, jeśli to zrobię?

.....  
.....

- Co się stanie, jeśli tego nie zrobię?

.....  
.....

- Co się nie stanie, jeśli tego nie zrobię?

.....  
.....