

ТОЧКА ОПОРЫ

БИБЛИОТЕКА РЕШЕНИЙ

СЕРИЯ КНИГ
ВОСПРИЯТИЕ vs РЕАЛЬНОСТЬ

ВОСПРИЯТИЕ

ЧТО Я ДУМАЮ
СЕЙЧАС?

РЕАЛЬНОСТЬ

КАКИЕ ЕСТЬ
ВОЗМОЖНОСТИ?

КНИГА 2

Я НЕ МОГУ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ

ПРАКТИЧЕСКИЙ АУДИТ
ДЛЯ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Татьяна Павлова

**Я НЕ МОГУ
ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ**

«Автор»

2026

Павлова Т.

**Я НЕ МОГУ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ / Т. Павлова — «Автор»,
2026**

Эта книга — не про готовые ответы, а про правильные вопросы. Когда все аргументы уже прокручены не один раз, а выбор по-прежнему откладывается, полезно сменить ракурс и проверить, что в вашем решении относится к реальности, а что — к вашему представлению о ней. Мы редко выбираем с чистого листа. На решение влияют прошлый опыт и ошибки, страх повторить их, ожидания других людей и собственные прогнозы о будущем. Четыре практических аудита и случайно выбранные архетипы помогут проверить: — что действительно мешает выбрать; — где факты, а где предположения; — какова цена решения и бездействия; — где ваши интересы, а где чужие ожидания; — на что можно опереться сейчас. Для тех, кто работает с картами, — три авторских расклада и Банк уточняющих вопросов. Не для того, чтобы кто-то решил за вас. Чтобы увидеть свой выбор шире и принять своё решение.

© Павлова Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Экспресс-аудит "Я НЕ МОГУ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ"	5
Как пользоваться аудитом	6
Ракурс 0. ШУТ АУДИТ	7
Ракурс 1. МАГ АУДИТ	8
Ракурс 2. ЖРИЦА АУДИТ	9
Ракурс 3. ИМПЕРАТРИЦА АУДИТ	11
Ракурс 4. ИМПЕРАТОР АУДИТ	12
Ракурс 5. ИЕРОФАНТ АУДИТ	14
Ракурс 6. ВЛЮБЛЁННЫЕ АУДИТ	15
Ракурс 7. КОЛЕСНИЦА АУДИТ	17
Ракурс 8. СИЛА АУДИТ	19
Ракурс 9. ОТШЕЛЬНИК АУДИТ	21
Ракурс 10. КОЛЕСО ФОРТУНЫ АУДИТ	23
Ракурс 11. СПРАВЕДЛИВОСТЬ АУДИТ	25
Ракурс 12. ПОВЕШЕННЫЙ АУДИТ	27
Ракурс 13. ТРАНСФОРМАЦИЯ АУДИТ	29
Ракурс 14. УМЕРЕННОСТЬ АУДИТ	31
Ракурс 15. ИСКУШЕНИЕ АУДИТ	33
Ракурс 16. БАШНЯ АУДИТ	35
Ракурс 17. ЗВЕЗДА АУДИТ	37
Ракурс 18. ЛУНА АУДИТ	39
Ракурс 19. СОЛНЦЕ АУДИТ	41
Ракурс 20. СУД АУДИТ	43
Ракурс 21. МИР АУДИТ	45
Экспресс-Аудит №2. Факт или моя версия?	47
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Я НЕ МОГУ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ

Экспресс-аудит "Я НЕ МОГУ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ"

Перед тем как начать

Мы редко смотрим на происходящие ситуации вокруг нас абсолютно нейтрально.

На то, как мы видим эти ситуации, влияет накопленный опыт, ожидания, страхи, привычные представления и то, что уже происходило с нами раньше. Поэтому, размышляя над решением, можем снова и снова двигаться по одному и тому же кругу — просто потому, что **смотрим из одной точки.**

В этой книге мы попробуем сделать иначе. вы будете получать **другие ракурсы на свою ситуацию**. Не готовые ответы и не указание, как поступить, а ещё одну версию, которую можно примерить к происходящему:

А если посмотреть вот так?

Что я, возможно, сейчас не учитываю?

Какие ещё варианты я не рассматривал?

Что-то покажется совсем не про вас — значит, оставьте это. Что-то может заставить остановиться и подумать. А что-то — заметить то, чего раньше вы действительно не учитывали. Вам не нужно подробно описывать ситуацию или искать «правильный» вопрос.

Выберите одно решение, которое сейчас не получается принять, и держите его в голове.

Что я, возможно, не учитываю?

С этого и начнём.

Как пользоваться аудитом

В первом аудите — 22 возможных взгляда на вашу ситуацию. Чтобы выбрать один из них, вам понадобится случайное число от 0 до 21. Его можно получить любым удобным способом: выбрать число, которое первым пришло в голову, использовать генератор случайных чисел или вытянуть одну карту из Старших арканов, если у вас есть колода Таро.

Почему случайно?

Когда мы сами выбираем, на что посмотреть, мы часто остаёмся внутри уже знакомой логики: замечаем то, о чём и так думали, и пропускаем то, что не приходило нам в голову. Случайный выбор здесь нужен только для одного — **рассмотреть ракурс, который вы не выбирали заранее**. Это не ответ и не предсказание. Прочитайте выпавший вариант и попробуйте приложить его к своей ситуации:

А если посмотреть на неё с этой стороны — что меняется? Не совпало — не нужно искать совпадение. Зацепила одна фраза — остановитесь именно на ней. Появилась новая мысль, вопрос или вариант — значит, аудит уже сделал свою работу.

Перед выбором

Вернитесь к решению, которое сейчас не получается принять. Не перебирайте варианты и не пытайтесь заранее найти ответ. Держите в голове один вопрос: **Что я, возможно, сейчас не учитываю?**

Выберите случайное число от 0 до 21 → найдите свой номер → прочитайте свой ракурс.

Ракурс 0. ШУТ | АУДИТ

Возможно, вам не обязательно решать всё сразу

#В фокусе

Когда решение кажется важным, мы часто незаметно делаем его окончательным.

Выбрать — значит отказаться от другого варианта. Начать — значит обязательно продолжить. Согласиться — значит взять на себя обязательства. Отказаться — значит закрыть дверь. Но так бывает не всегда.

Возможно, сейчас вы рассматриваете только два варианта: сделать или не сделать, остаться или уйти, согласиться или отказаться. А между ними может существовать пространство, которое вы пока не замечаете.

Попробовать. Узнать больше. Договориться на время. Сделать один шаг без обещания следующего. Отложить окончательное решение, но не оставаться в бездействии. Или придумать третий вариант, которого раньше вообще не было в списке.

Шут предлагает проверить не «Как мне наконец выбрать?», а:

А обязательно ли мне сейчас выбирать именно из этих вариантов и именно навсегда?

#Ловушка

Не перепутайте свободу выбора с бесконечным откладыванием.

«Я пока попробую» может быть разумным способом получить недостающую информацию. А может быть способом ещё месяцами не принимать решение, которое давно созрело.

Есть и обратная ловушка: сделать резкий шаг только ради того, чтобы наконец прекратить сомневаться.

Сам факт действия ещё не означает, что решение хорошее.

Что проверить

— Действительно ли решение необратимо — или я сам воспринимаю его таким?

— Можно ли проверить один из вариантов в небольшом масштабе, прежде чем выбирать окончательно?

— Какие варианты я исключил ещё до того, как начал выбирать?

— Если убрать условие «я должен решить сейчас и окончательно», что ещё становится возможным?

— Мне действительно не хватает решения — или мне не хватает информации, которую можно получить только действием?

Что дальше

Попробуйте найти самый маленький обратимый шаг, после которого вы будете знать о ситуации больше, чем знаете сейчас.

Не шаг к обязательному выбору. Шаг к дополнительной реальности, на основании которой выбирать станет легче.

Иногда решение появляется не после ещё одного круга размышлений, а после того, как мы позволяем себе немного исследовать неизвестное.

#Фраза-опора

Мне не обязательно знать весь путь, чтобы проверить следующий шаг.

Ракурс 1. МАГ | АУДИТ

Возможно, вы недооцениваете то, что уже можете сделать

#В фокусе

Иногда решение не принимается потому, что мы ждём момента, когда всё станет достаточно ясно: появится больше информации, изменятся обстоятельства, другой человек определится, исчезнут сомнения или станет понятно, какой вариант правильный.

Но часть неопределённости может исчезнуть только после вашего действия.

Маг предлагает посмотреть не столько на варианты выбора, сколько на собственные возможности внутри ситуации.

Что уже находится в ваших руках? Что вы можете спросить, выяснить, предложить, изменить, попробовать? С кем поговорить? Какую информацию получить самостоятельно?

Возможно, вы воспринимаете себя как человека, который должен выбрать между уже существующими вариантами, хотя можете повлиять на сами условия выбора.

Что изменится, если вместо «Что мне выбрать?» спросить: «Что я могу сделать с этой ситуацией?»

#Ловушка

У ощущения «всё зависит от меня» есть обратная сторона.

Можно начать искать идеальное действие, пытаться предусмотреть каждое последствие или брать на себя то, что на самом деле зависит от других людей и обстоятельств.

Маг — не про всемогущество. Он предлагает увидеть свою часть влияния — не больше и не меньше.

Что проверить

— Что в этой ситуации действительно зависит от меня?

— Что я жду от обстоятельств или других людей, хотя могу сделать сам?

— Могу ли я не выбирать из предложенных вариантов, а изменить один из них или предложить свой?

— Какого ресурса мне якобы не хватает — и действительно ли его у меня нет?

— Какое конкретное действие даст мне новую информацию для решения?

Что дальше

Разделите всё, что сейчас влияет на решение, на две части:

То, на что я могу повлиять.

То, на что я повлиять не могу.

И пока оставьте вторую часть в покое. Посмотрите только на первую.

Возможно, среди неё обнаружится действие, которое вы пока не рассматривали именно потому, что были заняты поиском правильного решения, а не своих возможностей.

Иногда следующий шаг — не выбрать один из готовых вариантов, а создать ещё один.

#Фраза-опора

Я не обязан контролировать всё. Но могу использовать то, что действительно в моих руках.

Ракурс 2. ЖРИЦА | АУДИТ

Возможно, вы пытаетесь принять решение раньше, чем ситуация стала понятной

#В фокусе

Иногда мы воспринимаем неопределённость как проблему, которую нужно немедленно устранить.

Хочется наконец понять, что происходит, получить недостающий ответ и решить. Особенно трудно ждать, когда многое зависит не только от нас: другой человек не определился, обстоятельства меняются, информации мало или она противоречива.

Но возможно, сейчас вам трудно принять решение не потому, что вы плохо думаете или не можете выбрать.

Возможно, для решения действительно ещё чего-то не хватает.

Какой-то факт пока неизвестен. Чужие намерения неясны. Ситуация ещё развивается. Или вы замечаете несоответствие, которому пока не можете найти объяснение.

Жрица предлагает не заполнять неизвестное догадками.

Что в этой ситуации я пока просто не знаю?

Это важное различие. «Я не знаю» — не то же самое, что «я не могу решить».

#Ловушка

Ожидание тоже может стать способом ничего не решать.

Всегда можно найти ещё один факт, ещё немного понаблюдать, ещё раз всё обдумать.

Поэтому важно различить две ситуации:

информации действительно недостаточно

или

информации уже достаточно, но мне хочется гарантии, которой никто не сможет дать.

Есть и другая ловушка — принять тревогу или сильное желание за интуицию.

Внутреннее ощущение стоит учитывать. Но оно тоже нуждается в сверке с тем, что происходит в реальности.

Что проверить

— Что я в этой ситуации знаю точно, а что только предполагаю?

— Какой информации мне действительно не хватает для решения?

— Могу ли я её получить — спросить, проверить, понаблюдать, дожидаться конкретного события?

— Есть ли что-то, что не сходится, но я стараюсь это объяснить вместо того, чтобы просто заметить?

— Что изменится, если я честно признаю: «Этого я пока не знаю»?

— По какому признаку я пойму, что информации уже достаточно и пора решать?

Что дальше?

Назовите один неизвестный факт, который действительно способен повлиять на ваше решение.

Если его можно выяснить — выясните.

Если для него нужно время — определите, чего именно вы ждёте, а не просто «подождите ещё».

Если получить эту информацию невозможно, попробуйте посмотреть на решение иначе: смогу ли я выбрать, принимая эту неизвестность как часть ситуации?

Иногда ясность появляется не тогда, когда неизвестного больше нет, а когда становится понятно, что именно можно узнать, а что придётся решать без гарантий.

#Фраза-опора

Мне не нужно додумывать то, чего я пока не знаю.

Ракурс 3. ИМПЕРАТРИЦА | АУДИТ

Возможно, вы оцениваете решение только по результату

#В фокусе

Когда нужно принять решение, естественно спрашивать: «Что я получу?»

Больше денег. Лучшие условия. Отношения. Возможность. Стабильность. Перспективу. Нужный результат.

Но у решения есть ещё одна сторона: как вам придётся жить внутри него.

Можно выбрать вариант, который выглядит разумным и выгодным, но требует постоянно терпеть неудобство, отказываться от важного, работать на пределе или существовать в условиях, которые вам не подходят.

И наоборот: вариант может казаться менее впечатляющим с точки зрения результата, но давать больше пространства, времени, удовольствия, свободы или возможностей для роста.

Императрица предлагает добавить к привычным «за» и «против» ещё один вопрос:

Какой станет моя повседневная жизнь после этого выбора?

Не только чего вы достигнете — но как будете жить по дороге к этому результату.

#Ловушка

«Мне должно быть хорошо» — тоже плохой критерий, если сделать его единственным.

Комфортное решение не обязательно лучшее. Иногда важные изменения требуют усилий, временных ограничений или отказа от привычного.

И наоборот, трудность сама по себе не делает выбор ценным.

Здесь стоит проверить не «где мне будет легче?», а другое:

соответствует ли цена, которую придётся платить каждый день, тому, ради чего я это выбираю?

Что проверить

— Я оцениваю будущий результат или представляю и обычную жизнь после своего решения?

— Что этот выбор добавит в мою жизнь, кроме главного результата?

— Что он будет регулярно у меня забирать: время, силы, деньги, свободу, спокойствие, внимание?

— Какие мои потребности я почти не учитываю, потому что считаю их недостаточно важными?

— Если представить не первый месяц после решения, а обычный день через год — как он выглядит?

— Мне подходит не только результат этого выбора, но и жизнь, которая к нему прилагается?

Что дальше?

На время отложите главный результат, ради которого выбираете.

Представьте один совершенно обычный день после каждого из возможных решений. Не лучший и не худший. Обычный.

Где вы просыпаетесь? Что делаете? С кем общаетесь? На что уходит ваше время? Что стало проще? Что сложнее? Чего в вашей жизни стало больше, а чего меньше?

Иногда решение выглядит совсем иначе, когда мы перестаём смотреть только на его конечную точку и замечаем жизнь между сегодняшним днём и этой точкой.

#Фраза-опора

Я выбираю не только результат. Я выбираю и жизнь, которая будет вокруг него.

Ракурс 4. ИМПЕРАТОР | АУДИТ

Возможно, вам не хватает собственных условий выбора

#В фокусе

Когда вариантов несколько, мы обычно сравниваем их между собой:

Где выгоднее? Что надёжнее? Что перспективнее? Какой вариант меньше пугает? Что советуют другие?

Но можно долго сравнивать варианты и так и не приблизиться к решению, если не определено главное:

А по каким критериям вы вообще выбираете?

Император предлагает на время перестать оценивать каждый вариант отдельно и сначала установить свои условия.

Например, что для вас сейчас принципиально? Чем вы готовы поступиться, а чем — нет? Какой риск считаете допустимым? Какие последствия готовы взять на себя?

Пока этих границ нет, каждый новый аргумент способен перевесить чашу весов — и решение снова меняется.

Каким условиям должно соответствовать решение, чтобы я мог его принять?

#Ловушка

Чёткие критерии легко превратить в попытку предусмотреть всё.

Можно составить такой список требований, которому не будет соответствовать ни один реальный вариант.

Или решить, что правильный выбор должен одновременно быть безопасным, выгодным, удобным, перспективным, нравиться близким и не требовать никаких потерь. Так практически не бывает.

Другая ловушка — принять за свои критерии правила, усвоенные когда-то давно:

«Надёжность важнее всего».

«Нельзя бросать начатое».

«Нужно выбирать разумно».

«Такой шанс нельзя упускать».

Стоит проверить, действительно ли эти правила ваши сейчас.

Что проверить

— Какие три условия для меня действительно важны в этом решении?

— Что для меня принципиально и не должно становиться предметом компромисса?

— В чём я, наоборот, готов уступить?

— Какой риск я готов принять, а какой — нет?

— Какие критерии выбора мои, а какие я просто привык считать правильными?

— Не требую ли я от одного решения сразу всего?

Что дальше?

Не составляйте длинный список. Выберите три главных критерия, которым должно соответствовать ваше решение.

Затем посмотрите на каждый вариант только через них.

Возможно, один из вариантов сразу перестанет подходить. Возможно, окажется, что ни один не соответствует действительно важному — и тогда стоит искать другой.

А возможно, обнаружится причина сомнений: вы пытались одновременно выполнить условия, которые противоречат друг другу.

Тогда выбирать придётся уже не между вариантами. А между тем, что для вас важнее.

#Фраза-опора

Чтобы выбрать между вариантами, сначала стоит понять, что важно для меня.

Ракурс 5. ИЕРОФАНТ | АУДИТ

Возможно, вы пытаетесь принять «правильное» решение

♦ В фокусе

Иногда выбор кажется сложным не потому, что варианты одинаково хороши, а потому, что один из них кажется правильным.

Так принято. Так разумнее. Так поступают ответственные люди. Так советуют близкие. Так принято в семье или профессиональной среде. Так вы сами когда-то решили, что «надо».

Эти ориентиры могут быть полезны. Мы не принимаем каждое решение с нуля — у нас есть опыт, правила, ценности и представления о том, как правильно поступать.

Но иногда старое «правильно» продолжает участвовать в выборе, даже если сама жизнь уже изменилась.

Иерофант предлагает заметить правила, с которыми вы подошли к своему решению, и проверить их.

Если один из вариантов кажется мне правильным — кто и когда определил, что именно так правильно?

Возможно, после проверки вы всё равно выберете его.

Но тогда это будет уже ваше решение, а не автоматическое следование правилу.

#Ловушка

Не каждое ограничение — чужое и устаревшее.

За некоторыми правилами стоят опыт, ответственность, договорённости, профессиональные требования или ваши собственные ценности.

Отказаться от правила только потому, что оно ограничивает свободу, — такая же автоматическая реакция, как беспрекословно ему следовать.

Есть и другая ловушка: искать человека, который наконец скажет, как правильно поступить.

Совет может дать новый ракурс. Но если решение касается вашей жизни, последствия этого совета всё равно останутся с вами.

Что проверить

— Есть ли вариант, который я считаю правильным, хотя на самом деле не хочу его выбирать?

— Откуда появилось моё представление о том, как здесь «надо» поступить?

— Это правило по-прежнему имеет смысл в моей нынешней ситуации?

— Что произойдёт, если я ему не последую? Это реальные последствия или страх осуждения, ошибки, чувства вины?

— Чьё мнение сейчас особенно сильно влияет на мой выбор?

— Если бы никто никогда не узнал о моём решении, изменился бы мой выбор?

Что дальше?

Найдите в своих рассуждениях одно «надо», «нельзя», «правильно» или «так не делают». Не спорьте с ним. Спросите: Почему?

Что именно защищает это правило? От какого риска? Какую ценность сохраняет? И актуально ли это для вашей ситуации сейчас?

Если правило выдержало проверку — оставьте его среди критериев выбора.

Если нет — попробуйте хотя бы на время рассмотреть ситуацию без него. Посмотрите, какие варианты появляются.

#Фраза-опора

Чужое «правильно» можно проверить. Своё — выбрать осознанно.

Ракурс 6. ВЛЮБЛЁННЫЕ | АУДИТ

Возможно, вы выбираете не между вариантами, а между двумя важными для вас вещами

#В фокусе

Иногда решение не принимается потому, что у каждого варианта есть убедительные «за». Один даёт свободу, другой — стабильность.

Один сохраняет отношения, другой — собственные интересы.

Один обещает развитие, другой — привычную жизнь.

Один хочется выбрать, другой кажется разумнее.

В такой ситуации можно бесконечно искать дополнительные аргументы, но они не устраняют главную сложность: вы хотите сохранить то важное, что есть по обе стороны выбора.

Влюблённые предлагают посмотреть глубже самих вариантов.

Что ценного для меня представляет каждый из них?

Возможно, вы выбираете вовсе не между работами, отношениями, городами или двумя способами поступить.

вы выбираете между безопасностью и свободой, близостью и независимостью, привычным и новым, желанием и обязательствами — или двумя другими важными для вас ценностями.

И тогда становится понятнее, почему обычный список «за» и «против» не помогает.

#Ловушка

Обнаружив две важные ценности, легко решить, что нужно обязательно найти способ сохранить обе.

Иногда это возможно. Иногда — нет.

Некоторые решения действительно требуют отказаться от чего-то ценного. И трудность выбора в таком случае не означает, что вы ещё недостаточно хорошо всё обдумали.

Есть и другая ловушка — искать вариант без сожалений.

Даже хорошее решение может означать потерю другой возможности.

Сожаление о том, что осталось невыбранным, ещё не доказывает, что вы ошиблись.

Что проверить

— Что именно я получаю в каждом варианте — если не говорить о внешнем результате?

— Что важное для меня представляет каждый вариант?

— Какие две мои потребности или ценности столкнулись в этом решении?

— Пытаюсь ли я найти способ ничего не потерять?

— Можно ли сохранить важную часть отвергнутого варианта каким-то другим способом?

— Если совместить всё невозможно, чем я действительно готов пожертвовать сейчас?

— Что для меня важнее на этом этапе жизни, а не вообще?

Что дальше?

Попробуйте временно убрать сами варианты. Не: «А или Б?», а: «Что важное я защищаю, выбирая А?» и «Что важное я защищаю, выбирая Б?»

Запишите два ответа. Теперь посмотрите, действительно ли эти две вещи несовместимы.

Если нет — возможно, существует вариант, которого вы ещё не рассматривали.

Если да — решение становится другим: вам нужно определить не «какой вариант лучше», а что сейчас имеет для вас больший вес и цену потери чего вы готовы принять.

Это не обязательно сделает выбор лёгким. Но может сделать его понятным.

#Фраза-опора.Сложный выбор не всегда означает, что я не знаю, чего хочу. Иногда для меня важно и то, и другое.

Ракурс 7. КОЛЕСНИЦА | АУДИТ

Возможно, вы пытаетесь сначала избавиться от сомнений — и только потом двигаться

◆ В фокусе

Иногда мы откладываем решение до момента, когда появится полная внутренняя уверенность: сомнения исчезнут, аргументы сложатся в ясную картину и один из вариантов наконец начнёт ощущаться безусловно правильным. Но некоторые решения так не работают. Можно достаточно хорошо понимать ситуацию и всё равно видеть риски, сожалеть о том, от чего придётся отказаться, или сомневаться в результате.

Колесница предлагает рассмотреть возможность, что сомнение само по себе не означает, что решение ещё не созрело. Возможно, вы уже знаете достаточно, но ждёте особого состояния уверенности, которое может так и не наступить.

Попробуйте сменить вопрос. Не «Какой вариант не вызывает у меня сомнений?», а:

В каком направлении я готов двигаться, даже если часть сомнений останется со мной?

Решение не всегда начинается с уверенности. Иногда уверенность появляется позже — когда человек уже выбрал направление и получил первые реальные результаты.

#Ловушка

Движение ради движения тоже может быть способом уйти от сложного выбора. Иногда хочется наконец что-нибудь сделать просто потому, что неопределённость стала невыносимой. Тогда решительность легко перепутать с попыткой поскорее прекратить внутреннее напряжение.

Есть и другая крайность — после принятого решения запрещать себе сомневаться и воспринимать любое колебание как повод повернуть назад. Но сомнения могут оставаться и после вполне осознанного выбора. Важно не их отсутствие, а то, появилась ли у вас достаточная причина двигаться именно в эту сторону.

Что проверить

— Какой информации я всё ещё жду и действительно ли она способна изменить мой выбор?

— Что должно произойти, чтобы я наконец сказал себе: «Теперь я уверен»? Реалистично ли вообще получить такую уверенность заранее?

— Есть ли направление, которое я уже несколько раз выбирал мысленно, а затем снова возвращался к сомнениям?

— Что пугает меня больше: последствия конкретного решения или сам факт, что после выбора обратного пути может не быть?

— Если признать, что сомнения могут остаться при любом варианте, какой из них я всё-таки готов попробовать?

— Есть ли у моего решения точка, после которой его можно будет пересмотреть, или я воспринимаю первый шаг как окончательный и необратимый?

Что дальше?

Определите, чего именно вам не хватает для движения: информации или уверенности. Если информации — вернитесь к фактам и найдите способ её получить. Если фактов уже достаточно, а вы ждёте только ощущения полной уверенности, попробуйте установить другой критерий готовности к решению.

Например, «Я понимаю основные последствия, принимаю существующие риски и знаю, почему выбираю это направление». Этого может оказаться достаточно, чтобы сделать первый шаг, не требуя от себя заранее знать весь результат.

#Фраза-опора

Мне не обязательно перестать сомневаться, чтобы выбрать направление.

Ракурс 8. СИЛА | АУДИТ

Возможно, на ваше решение слишком сильно влияет то, чего вы хотите избежать

#В фокусе

Иногда мы выбираем не то, чего действительно хотим, а то, что позволит не столкнуться с неприятными переживаниями. Не разочаровать другого человека. Не вступать в конфликт. Не почувствовать себя виноватым. Не признать ошибку. Не начинать сначала. Не оказаться в ситуации, где придётся отстаивать своё решение или выдерживать чужую реакцию.

Тогда один из вариантов может выглядеть объективно более безопасным и разумным просто потому, что эмоционально он обходится дешевле прямо сейчас. Но кратковременное облегчение и подходящее вам решение — не всегда одно и то же.

Сила предлагает обратить внимание не только на последствия каждого варианта, но и на собственную способность с ними справиться. Возможно, вы оцениваете выбор исходя из предположения: «Я этого не выдержу», хотя реальный вопрос звучит иначе:

Что я выбрал бы, если бы знал, что смогу справиться с неприятной частью этого решения?

Речь не о том, чтобы игнорировать страх или заставлять себя быть смелее. Иногда страх указывает на вполне реальную опасность. Но иногда он просто показывает место, где решение потребует от нас больше внутреннего усилия.

#Ловушка

Не стоит превращать этот ракурс в проверку себя на смелость. Самый трудный вариант не становится правильным только потому, что требует мужества. Терпеть то, что вам вредит, вступать в неоправданный риск или доказывать себе «я справлюсь» — не проявление силы.

Есть и другая ловушка: обесценить собственные ограничения. Если решение потребует ресурсов, которых сейчас действительно нет, это важно учитывать. Вопрос не в том, можете ли вы выдержать что угодно, а в том, не исключили ли вы подходящий вариант только потому, что какая-то его часть кажется эмоционально сложной.

Что проверить

— Есть ли вариант, который я почти сразу отвергаю из-за неприятного разговора, конфликта, чувства вины, страха осуждения или необходимости начинать сначала?

— Чего именно я боюсь в последствиях этого решения?

— Это реальная опасность или неприятное переживание, которое мне не хочется испытывать?

— Не выбираю ли я сохранение нынешней ситуации главным образом потому, что так спокойнее прямо сейчас?

— Если сложное всё-таки произойдёт, какие возможности у меня будут с этим справиться?

— Что изменится в моём выборе, если отделить вопрос «Хочу ли я этого?» от вопроса «Боюсь ли я того, что последует за этим?»

Что дальше?

Выберите тот вариант, который вызывает у вас наибольшее внутреннее сопротивление, и попробуйте точно назвать, что именно в нём трудно. Не «мне страшно увольняться», а, например, «я боюсь три месяца прожить без стабильного дохода». Не «я не могу закончить эти отношения», а: «я боюсь одиночества и реакции другого человека».

Когда страх становится конкретным, его уже можно проверить. Насколько вероятен этот сценарий? Что вы сможете сделать, если он реализуется? Можно ли заранее уменьшить риск, подготовиться, попросить помощи, создать запасной вариант?

После этого снова посмотрите на само решение. Возможно, оно останется прежним. Но теперь его будет определять не только желание избежать неприятного, но и более полное понимание того, с чем вам действительно придётся иметь дело.

#Фраза-опора

Страх стоит учитывать. Но он не обязан выбирать за меня.

Ракурс 9. ОТШЕЛЬНИК | АУДИТ

Возможно, вам мешает слишком много чужих мнений

#В фокусе

Когда решение долго не принимается, естественно искать дополнительные ориентиры. Мы спрашиваем близких, обсуждаем ситуацию с друзьями, читаем чужой опыт, обращаемся к специалистам, сравниваем аргументы. Каждый новый взгляд действительно может показать то, чего мы сами не замечали. Но в какой-то момент информации становится не больше, а слишком много.

Один человек советует рискнуть, другой — не торопиться. Кто-то рассказывает похожую историю с удачным концом, кто-то предупреждает о последствиях. Постепенно к собственным сомнениям добавляются чужие — и уже трудно понять, какая мысль изначально принадлежала вам.

Отшельник предлагает на время прекратить поиск новых ответов снаружи и посмотреть на то, что вы уже знаете о своей ситуации.

Если бы мне не с кем было это обсуждать, к какому решению я склонялся бы сам?

Это не означает, что чужие советы бесполезны. Иногда другой человек обладает знаниями или опытом, которых у нас действительно нет. Вопрос в другом: помогают ли эти мнения лучше увидеть ситуацию — или вы постепенно передаёте им право определять свой выбор.

#Ловушка

«Никого не слушать» — не самостоятельность. Можно отвергать разумные аргументы только потому, что хочется принять решение самому. Особенно опасно игнорировать профессиональную информацию там, где она действительно необходима: юридическую, финансовую, медицинскую или техническую.

Есть и противоположная ловушка: продолжать спрашивать людей до тех пор, пока кто-нибудь наконец не подтвердит тот вариант, который вы уже хотите выбрать. Тогда поиск совета превращается не в сбор информации, а в поиск разрешения.

Отшельник предлагает не отказываться от чужих мнений, а отделить полезную информацию от чужого выбора.

Что проверить

- Сколько людей уже участвовало в обсуждении моего решения?
- После этих разговоров ситуация стала для меня понятнее или сомнений стало больше?
- Какие факты я узнал от других, а какие получил только мнения и оценки?
- Есть ли человек, чьё одобрение мне особенно важно? Что изменится, если он не поддержит мой выбор?
- Не продолжаю ли я спрашивать потому, что надеюсь услышать определённый ответ?
- Если убрать все советы и оставить только известные мне факты и мой собственный опыт, к какому варианту я склоняюсь?

Что дальше?

Попробуйте ненадолго объявить информационную паузу: не спрашивать новых советов, не читать ещё десять историй на похожую тему и не возвращаться к обсуждению решения с теми, с кем вы уже его обсуждали.

Вместо этого разделите всё услышанное на две части: «информация, которую стоит учесть» и «чужое мнение о том, как мне следует поступить».

Первое оставьте в материалах для решения. Второе мысленно верните его владельцам.

А затем снова посмотрите на свою ситуацию. Возможно, без множества чужих голосов станет заметнее не готовый ответ, а ваше собственное отношение к каждому из вариантов.

#Фраза-опора

Я могу учитывать чужой опыт, не отдавая другим своё решение.

Ракурс 10. КОЛЕСО ФОРТУНЫ | АУДИТ

Возможно, вы пытаетесь принять решение для ситуации, которая ещё изменится

#В фокусе

Принимая решение, мы невольно представляем обстоятельства более устойчивыми, чем они есть. Сравниваем варианты так, словно сегодняшние условия сохранятся: доход останется прежним, отношения будут развиваться по нынешнему сценарию, предложение будет доступно, планы других людей не изменятся, а наши собственные желания через полгода останутся такими же.

Но некоторые решения приходится принимать именно в период перемен. И тогда сложность может быть не в том, что вы не способны выбрать, а в том, что пытаетесь найти надёжный ответ в ситуации, где слишком многое ещё движется.

Колесо Фортуны предлагает посмотреть на выбор с учётом времени и изменений.

На каких сегодняшних обстоятельствах держится моё решение — и что произойдёт, если они изменятся?

Возможно, один вариант подходит вам только при очень конкретных условиях. Другой, напротив, остаётся приемлемым при нескольких сценариях развития событий. А может быть, само решение имеет ограниченное «окно»: через месяц выбирать придётся уже из других возможностей.

#Ловушка

Признать изменчивость обстоятельств — не значит предоставить всё случаю. Фраза «посмотрим, как сложится» иногда действительно разумна, а иногда просто освобождает от необходимости решать.

Не стоит и пытаться просчитать все возможные сценарии. Будущее всё равно внесёт то, чего вы не предусмотрели, а бесконечное моделирование легко становится ещё одним кругом сомнений.

Задача не в том, чтобы угадать, что произойдёт. Важно понять, насколько ваше решение зависит от условий, которые вы ошибочно принимаете за постоянные.

Что проверить

— Какие обстоятельства я сейчас воспринимаю как данность, хотя они могут измениться?

— Что должно остаться неизменным, чтобы выбранный вариант продолжал меня устраивать?

— Что произойдёт с моим решением, если одно из ключевых условий изменится?

— Есть ли среди вариантов тот, который оставляет мне больше возможностей для дальнейшего манёвра?

— Не принимаю ли я долгосрочное решение в ответ на временную ситуацию?

— Есть ли у этого выбора срок: момент, после которого возможность исчезнет или условия существенно изменятся?

— Что важнее сейчас: выбрать окончательно или сохранить возможность скорректировать направление позже?

Что дальше?

Назовите два-три условия, на которых строится ваш нынешний выбор. Например, «если доход останется таким», «если этот человек выполнит обещанное», «если предложение действительно будет действовать», «если я захочу этого и через год».

Теперь спросите себя: что из этого является фактом, что договорённостью, а что всего лишь предположением о будущем?

Не нужно готовить решение на все случаи жизни. Достаточно увидеть, насколько оно устойчиво к наиболее вероятным изменениям. Если небольшое изменение обстоятельств полностью разрушает один из вариантов, это важная информация. Если решение допускает корректировку по ходу, возможно, от него и не требуется окончательности, которую вы сейчас пытаетесь получить.

#Фраза-опора

Мне не нужно предсказывать будущее. Но стоит учитывать, что сегодняшние условия не обязаны остаться прежними.

Ракурс 11. СПРАВЕДЛИВОСТЬ | АУДИТ

Возможно, вы сравниваете варианты не по одинаковым правилам

#В фокусе

Когда один вариант нам нравится больше другого, мозг легко становится его адвокатом. Для желанного решения мы находим объяснения, почему риск оправдан, трудности временны, а возможные выгоды стоят того. Другой вариант оцениваем строже: замечаем слабые места, требуем гарантий и заранее учитываем всё, что может пойти не так.

Бывает и наоборот. Если один из вариантов пугает, мы можем особенно тщательно собирать аргументы против него, почти не проверяя аргументы в пользу более привычного и безопасного решения.

В результате кажется, что мы объективно сравниваем возможности, хотя на самом деле к каждой из них применяем разные требования.

Справедливость предлагает проверить не сами варианты, а способ, которым вы их оцениваете.

Если применить к каждому варианту одинаковые критерии, изменится ли картина?

Это особенно важно, когда решение уже эмоционально окрашено: один вариант хочется выбрать, другой кажется правильным; один связан с надеждой, другой — со страхом; один требует перемен, другой позволяет оставить всё как есть.

#Ловушка

Объективность не означает, что все факторы должны иметь одинаковый вес. Деньги, безопасность, отношения, интерес, время, перспективы и собственное желание могут быть важны для вас совершенно по-разному.

Нет необходимости превращать решение в математическую таблицу и пытаться вычислить правильный ответ. Даже идеально составленный список не решит за вас, насколько значима каждая его строка.

Другая ловушка — искать решение, которое будет справедливым для всех. Иногда интересы участников ситуации действительно нужно учитывать, но невозможно гарантировать, что никто не будет расстроен, разочарован или чем-то недоволен.

Вопрос здесь не в идеальной беспристрастности, а в последовательности собственной оценки.

Что проверить

— Какие аргументы я использую в пользу предпочитаемого варианта и проверяю ли их так же строго, как аргументы против другого?

— Не считаю ли я возможные плюсы одного варианта почти гарантированными, а возможные минусы другого — неизбежными?

— Учитываю ли я цену сохранения нынешней ситуации так же внимательно, как цену изменений?

— Какие факты подтверждают мои выводы, а какие я интерпретирую в пользу желаемого результата?

— Если поменять варианты местами, потребовал бы я от них тех же доказательств, гарантий и условий?

— Есть ли последствия моего решения для других людей, которые я предпочитаю сейчас не учитывать?

Что дальше?

Возьмите два наиболее вероятных варианта и выберите несколько действительно важных для вас критериев. Примените одни и те же вопросы к каждому: что я получаю, что теряю,

какой риск принимаю, на каких фактах строю ожидания, что произойдёт, если мой прогноз не оправдается.

Затем отдельно сделайте то же самое с вариантом ничего не менять, если он существует. Бездействие часто остаётся за пределами сравнения, хотя фактически тоже является выбором и тоже имеет последствия.

Цель этой проверки — не определить победителя по количеству плюсов. Посмотрите, не изменилось ли ваше представление о вариантах после того, как условия оценки стали одинаковыми. Если изменилось, возможно, раньше на решение влияли не только обстоятельства, но и то, каким способом вы позволяли себе их оценивать.

#Фраза-опора

Прежде чем сравнивать варианты, стоит убедиться, что я измеряю их одной меркой.

Ракурс 12. ПОВЕШЕННЫЙ | АУДИТ

Возможно, вы пытаетесь решить задачу, не меняя её условий

#В фокусе

Иногда решение не находится не потому, что мы плохо сравнили варианты, а потому, что сам вопрос поставлен слишком узко. Мы долго выбираем между А и Б, хотя оба варианта не устраивают. Пытаемся понять, уходить или оставаться, соглашаться или отказываться, продолжать или заканчивать — и незаметно принимаем как неизменные условия, в которых этот выбор возник.

Повешенный предлагает временно перестать искать лучший вариант и посмотреть на конструкцию решения целиком.

Возможно, существует третья возможность. Можно изменить сроки, договориться о других условиях, отказаться только от части обязательств, взять паузу, разделить решение на несколько этапов или вообще обнаружить, что вопрос, который вы пытаетесь решить, сформулирован не совсем точно.

Например, за вопросом «Увольняться или оставаться?» может стоять «Что именно меня больше не устраивает в этой работе и можно ли это изменить?». За «Продолжать отношения или расстаться?» — «При каких условиях я вообще готов оставаться в этих отношениях?». За «Соглашаться на предложение или отказаться?» — «Можно ли изменить само предложение?».

А что, если проблема не в том, какой вариант выбрать, а в том, что я пока рассматриваю только эти варианты?

#Ловушка

Поиск нового ракурса легко превратить в бесконечное изобретение дополнительных возможностей. Иногда выбор действительно прост и неприятен: подходящего третьего варианта нет, условия изменить невозможно и от чего-то придётся отказаться.

Есть и другая ловушка — пассивность. Повешенный может показаться удобным оправданием: ничего пока не делать, ждать, пока ситуация изменится сама, и называть это «взглядом с другой стороны».

Поэтому новый вариант имеет смысл только тогда, когда он реально существует или может быть создан, а не просто позволяет ещё некоторое время не выбирать.

Что проверить

— Кто определил, что выбирать нужно именно из тех вариантов, которые я сейчас рассматриваю?

— Какие условия ситуации я считаю неизменными? Действительно ли их нельзя изменить?

— Можно ли договориться о других сроках, объёме, правилах или условиях?

— Можно ли принять не всё решение целиком, а только его часть?

— Есть ли возможность сначала провести эксперимент, получить дополнительный опыт или временно изменить ситуацию?

— Как изменится вопрос, если вместо «Что мне выбрать?» спросить: «Что именно я пытаюсь решить?»

— Если ни один вариант меня не устраивает, почему я продолжаю считать, что обязан выбрать один из них?

Что дальше?

Сформулируйте своё решение одним предложением в привычном виде: «Мне нужно решить: А или Б».

Теперь уберите А и Б и оставьте только саму проблему. Например, вместо «оставаться на этой работе или увольняться» — «мне нужно изменить ситуацию с работой, потому что...». Вместо «соглашаться или отказываться» — «мне важно получить..., но меня не устраивает...».

Посмотрите на новую формулировку и придумайте хотя бы один способ решить эту задачу, не используя первоначальные варианты.

Он может оказаться неподходящим. Это неважно. Задача проверки — обнаружить, действительно ли границы вашего выбора заданы реальностью или часть из них вы установили сами.

После этого верните первоначальные варианты и сравните их снова. Возможно, они останутся единственными реальными. Но теперь вы будете знать, что выбираете между ними не по привычке, а потому, что проверили и другие возможности.

#Фраза-опора

Иногда новый ответ появляется после того, как меняется сам вопрос.

Ракурс 13. ТРАНСФОРМАЦИЯ | АУДИТ

Возможно, вы пытаетесь сохранить то, что уже закончилось

#В фокусе

Иногда решение кажется выбором между несколькими вариантами, хотя один из них существует уже скорее в нашем представлении, чем в реальности. Мы продолжаем учитывать прежние условия, возможности, отношения, планы или собственные желания так, будто всё ещё можно вернуть к тому, каким оно было раньше.

Это может происходить незаметно. Работа изменилась, но мы сравниваем её с той работой, на которую когда-то пришли. Отношения стали другими, но решение принимаем исходя из того, какими они были несколько лет назад. Возможность практически исчезла, но продолжает занимать место среди вариантов. Или мы сами изменились, однако всё ещё пытаемся выбрать то, чего хотели раньше.

Трансформация предлагает проверить неприятную, но важную возможность:

Не пытаюсь ли я своим решением сохранить или вернуть то, чего в прежнем виде уже нет?

Если это так, задача меняется. Выбирать приходится не между «оставить всё как есть» и «что-то изменить», потому что оставить всё как есть уже невозможно. Выбор происходит между разными способами жить в изменившейся реальности.

#Ловушка

Не стоит объявлять закончившимся то, что переживает временный кризис. Трудный период в отношениях не обязательно означает их конец. Неудача не всегда закрывает направление. Потеря интереса может быть усталостью, а изменение обстоятельств — временным.

Есть и противоположная ловушка: считать, «если что-то закончилось в прежнем виде, его нужно полностью выбросить из жизни». Иногда завершилась только определённая форма. Отношения могут измениться, проект — получить другую задачу, профессиональный опыт — пригодиться в новом направлении.

Здесь важно не торопиться «отпускать», а честно проверить, что действительно осталось от того варианта, который вы пытаетесь сохранить.

Что проверить

- Все ли варианты, между которыми я выбираю, действительно существуют сейчас?
- Не сравниваю ли я сегодняшнюю реальность с тем, какой она была раньше?
- Что изменилось с момента, когда эта ситуация началась?
- Есть ли в моих рассуждениях надежда вернуть прежние условия? Насколько это реалистично?
- Не изменились ли за это время мои собственные желания, возможности или приоритеты?
- Если признать, что вернуть всё точно таким, как было, не получится, какие варианты останутся?

— Что я боюсь потерять окончательно, если приму решение?

Что дальше?

Возьмите вариант, который особенно трудно отпустить, и опишите его только в настоящем времени. Не каким он был, не каким может снова стать и не каким вы надеетесь его увидеть.

Что существует сейчас? Что работает? Чего уже нет? Что изменилось? Какие ваши ожидания подтверждаются реальностью, а какие опираются на прошлое или надежду на возвращение прежнего?

После этого снова сформулируйте выбор. Возможно, окажется, что решение всё ещё нужно принимать между теми же вариантами. Но иногда один из них после такой проверки существенно меняется — или исчезает совсем. И тогда становится видно, что удерживало вас не само решение, а необходимость признать произошедшее изменение.

#Фраза-опора

Чтобы выбрать, куда идти дальше, важно видеть не то, что было, а то, что есть сейчас.

Ракурс 14. УМЕРЕННОСТЬ | АУДИТ

Возможно, вы ищете решение там, где нужна настройка

#В фокусе

Когда ситуация перестаёт устраивать, легко прийти к выводу, что нужно выбрать что-то одно: продолжать или прекращать, соглашаться или отказываться, сохранять привычное или менять всё. Особенно если попытки что-то исправить уже были и не дали заметного результата.

Но иногда проблема не в самом варианте, а в его пропорциях. Слишком много работы и слишком мало остальной жизни. Слишком большая ответственность при недостатке ресурсов. Слишком высокая цена за то, что вы получаете. Слишком много участия одного человека и слишком мало другого. Неудачный темп, объём, график, распределение обязанностей или ожиданий.

Умеренность предлагает проверить, действительно ли вам необходимо выбирать между существующими вариантами — или ситуацию можно сделать приемлемой, изменив соотношение её частей.

Что, если мне нужно не выбрать другое, а изменить условия того, что уже есть?

Это не обязательно компромисс. Иногда небольшое изменение одного параметра действительно меняет всю конструкцию решения.

#Ловушка

Попытка «ещё немного подправить» ситуацию может стать способом бесконечно сохранять то, что в целом уже не работает. Если вы много раз меняли условия, договаривались, сокращали нагрузку, давали новые сроки — а основная проблема остаётся, очередная настройка вряд ли принципиально изменит результат.

Есть и другая ловушка — компромисс любой ценой. Средний вариант не становится хорошим только потому, что находится между двумя крайностями. Иногда нельзя «немного уйти» из отношений, «немного согласиться» на неприемлемые условия или наполовину принять решение, которое требует определённости.

Поэтому важно проверить не только возможность изменения условий, но и то, решит ли это основную проблему.

Что проверить

- Что именно меня не устраивает: весь вариант целиком или отдельная его часть?
- Какой параметр ситуации сильнее всего влияет на моё решение?
- Если изменить только его, захочу ли я по-прежнему отказаться от этого варианта?
- Какие условия я считаю неизменными, хотя о них можно договориться?
- Не рассматриваю ли я ситуацию только в крайностях: «всё оставить» или «всё изменить»?
- Уже пытался ли я настроить эту ситуацию? Что именно менял и что произошло после этого?
- Есть ли минимальное изменение, после которого я смогу проверить, действительно ли проблема была в условиях?

Что дальше?

Попробуйте закончить предложение:

«Я бы выбрал этот вариант, если бы...»

Не ищите идеальных условий. Назовите одно-два изменения, которые действительно способны повлиять на ваше решение.

Теперь проверьте их на реальность. Можно ли об этом договориться? Изменить график? Сократить объём? Перераспределить ответственность? Установить срок? Попробовать другой формат? Изменить финансовые или бытовые условия?

Если да, возможно, прежде чем отказываться от варианта целиком, имеет смысл проверить его в другой конфигурации.

Если нет — это тоже результат. вы будете понимать, что решение упирается не в недостаток гибкости с вашей стороны, а в условия, которые действительно невозможно или никто не готов менять.

#Фраза-опора

Иногда выбор меняется, когда меняются не варианты, а их условия.

Ракурс 15. ИСКУШЕНИЕ | АУДИТ

Возможно, в одном из вариантов есть то, от чего вам слишком трудно отказаться

#В фокусе

Иногда мы не можем принять решение, потому что один из вариантов даёт нам нечто настолько важное или привлекательное, что мы предпочитаем не замечать его полную цену. Это могут быть деньги, статус, привычный уровень жизни, внимание другого человека, чувство нужности, безопасность, влияние, комфорт, сильные эмоции или надежда получить желаемое позже.

Само по себе желание сохранить это не делает выбор плохим. Проблема возникает, когда мы рассматриваем выгоду отдельно от условий, на которых её получаем.

Можно годами оставаться на нелюбимой работе не потому, что не понимаешь ситуацию, а потому, что трудно отказаться от дохода. Продолжать отношения, которые давно не устраивают, потому что страшно потерять близость или остаться одному. Соглашаться на неудобные условия ради возможности, статуса или обещанного результата. Продолжать вкладываться в проект, потому что уже слишком много вложено.

Искушение предлагает посмотреть на ту часть выбора, которую обычно особенно трудно обсуждать с самим собой:

Что я так не хочу потерять, что ради этого готов мириться с остальным?

Ответ может многое изменить. Возможно, вы обнаружите не слабость и не зависимость, а вполне осознанную цену, которую действительно готовы платить. Но важно хотя бы увидеть её целиком.

#Ловушка

Не нужно искать у себя «зависимость» только потому, что выпал этот ракурс. Сильное желание, привязанность, материальный интерес или страх потери сами по себе ничего не говорят о качестве решения.

Есть и другая крайность — решить, что правильный выбор обязательно требует отказаться от того, к чему вы особенно привязаны. Деньги не становятся менее важными из-за того, что вам трудно их потерять. Отношения не становятся плохими только потому, что вы боитесь расставания. Комфорт, признание, стабильность и удовольствие — нормальные причины учитывать вариант.

Вопрос не в том, слишком ли сильно вы чего-то хотите, а в том, видите ли вы условия сделки полностью.

Что проверить

— Что я больше всего боюсь потерять, если приму другое решение?

— Какую выгоду даёт мне нынешняя ситуация, даже если в целом она меня не устраивает?

— Какую цену я регулярно плачу за сохранение этой выгоды?

— Я действительно выбираю эту цену или просто привык её платить?

— Есть ли в моих рассуждениях «зато», после которого я обычно перестаю замечать остальные последствия?

— Не влияет ли на решение то, сколько времени, денег, сил или чувств я уже вложил?

— Если бы сегодня я впервые увидел этот вариант со всеми его условиями и ничего ещё в него не вложил, выбрал бы я его?

Что дальше?

Попробуйте сформулировать свой выбор не через преимущества, а как обмен:

«Я получаю _____ и плачу за это _____».

Заполните обе части максимально конкретно. Не только деньгами. Ценой могут быть время, свобода, неопределённость, нагрузка, необходимость терпеть определённые условия, отказ от других возможностей или эмоциональные затраты.

Затем задайте себе два разных вопроса: «Готов ли я платить эту цену сейчас?» и «Готов ли я продолжать платить её дальше?»

Если ответ «да», возможно, ваше решение гораздо осознаннее, чем казалось. Если «нет», стоит перестать обсуждать только то, что вы потеряете при отказе, и включить в выбор то, что вы уже теряете, сохраняя нынешнюю ситуацию.

#Фраза-опора

Важно видеть не только то, что я получаю, но и то, чем за это плачу.

Ракурс 16. БАШНЯ | АУДИТ

Возможно, вы слишком долго исходите из того, что этого варианта нельзя допустить
#В фокусе

У некоторых решений есть один сценарий, который заранее кажется настолько плохим, что вся логика выбора начинает строиться вокруг его предотвращения. «Только бы не потерять работу». «Только бы не пришлось переезжать». «Только бы отношения не закончились». «Только бы не потерять эти деньги». «Только бы не пришлось начинать сначала».

Мы можем даже не замечать, насколько сильно это условие ограничивает выбор. Один вариант автоматически становится предпочтительным не потому, что он действительно лучше, а потому, что позволяет избежать события, которое мы считаем недопустимым.

Башня предлагает не выбирать худший сценарий и не убеждать себя, что ничего страшного не произойдёт. Она предлагает проверить другое:

Что именно произойдёт, если случится то, чего я сейчас стараюсь не допустить любой ценой?

Иногда при такой проверке обнаруживается реальный серьёзный риск, который действительно нужно учитывать. Но иногда пугающее событие оказывается не катастрофой, а сложным изменением: с последствиями, потерями и необходимостью перестраиваться — но всё же с возможностью действовать дальше.

И тогда появляется важное различие между «я не хочу, чтобы это произошло» и «я не смогу с этим справиться».

#Ловушка

Не стоит обесценивать реальные последствия фразами вроде «зато начну всё с чистого листа». Потеря денег, работы, отношений, привычного образа жизни или других важных вещей может иметь серьёзную цену. Иногда именно возможный ущерб делает отказ от определённого варианта разумным.

Другая ловушка — разрушить ситуацию самому только потому, что неопределённость стала невыносимой. Резкое действие может дать ощущение контроля, но это ещё не означает, что оно отвечает вашим интересам.

Смысл проверки не в том, чтобы перестать бояться худшего. Важно понять, насколько реальны его вероятность и последствия и что вы сможете делать, если оно всё-таки произойдёт.

Что проверить

- Какой исход я сейчас считаю самым нежелательным?
- Что именно в нём меня пугает: само событие или его предполагаемые последствия?
- Какие из этих последствий практически неизбежны, а какие я уже достроил в воображении?
- Насколько вероятен этот сценарий на основании того, что я знаю сейчас?
- Что я смогу сделать, если он всё-таки реализуется?
- Какие ресурсы, люди, деньги, знания, время или запасные варианты у меня будут?
- Не плачу ли я уже слишком высокую цену только за то, чтобы этот сценарий никогда не наступил?

Что дальше?

Назовите тот исход, которого вы больше всего стараетесь избежать, и на время допустите: он произошёл.

Не продолжайте историю до «всё пропало». Остановитесь на конкретных последствиях. Что изменилось в первый день? Что нужно решить в первую неделю? Какие действия станут возможны? К кому можно обратиться? Какие расходы или потери действительно возникнут? Что останется у вас после произошедшего?

Затем вернитесь к первоначальному решению и задайте себе два вопроса: «Насколько вероятен этот сценарий?» и «Соразмерна ли цена, которую я плачу за его предотвращение, его реальному риску?»

Если последствия действительно неприемлемы, вы получили весомый аргумент для решения. Если же выяснится, что сценарий трудный, но управляемый, возможно, он больше не должен определять весь ваш выбор.

#Фраза-опора

То, чего я очень не хочу, не всегда является тем, чего я не смогу пережить.

Ракурс 17. ЗВЕЗДА | АУДИТ

Возможно, вы слишком много внимания отдаёте рискам и слишком мало — тому, ради чего вообще выбираете

#В фокусе

Когда решение долго не принимается, размышления постепенно начинают вращаться вокруг возможных проблем. Что я потеряю? Что может не получиться? Где ошибусь? О чём пожалею? Какой вариант безопаснее?

Это естественно: задача выбора во многом и состоит в том, чтобы оценить последствия. Но если слишком долго смотреть только на риски, из поля зрения может исчезнуть другая часть решения — ради чего вы вообще готовы что-то менять, выбрать или от чего-то отказываться.

Можно настолько тщательно искать вариант с наименьшей вероятностью ошибки, что в итоге выбрать не тот, который ведёт к важному для вас результату, а тот, который меньше всего пугает.

Звезда предлагает на время отложить вопрос «Что может пойти не так?» и задать другой:

Если оба варианта окажутся возможными — к какой жизни я действительно хочу приблизиться?

Речь не о гарантии хорошего результата. Скорее о направлении. Решение может быть разумным, безопасным и объяснимым — но вести туда, куда вам на самом деле уже не хочется.

#Ловушка

Желанный результат легко перепутать с красивой картинкой будущего. Можно представить новую работу без рутины, отношения без конфликтов, переезд без бытовых сложностей, собственный проект без финансовых рисков. Чем привлекательнее вариант, тем проще незаметно убрать из воображения его неудобные части.

Поэтому желание — важный ориентир, но не доказательство того, что выбранный путь обязательно приведёт к ожидаемому результату.

Есть и другая ловушка: ждать от решения вдохновения. Иногда лучший из доступных вариантов не вызывает восторга. Он просто больше соответствует тому, что для вас сейчас важно.

Что проверить

- Ради какого результата я вообще принимаю это решение?
- Что я хочу получить, сохранить или изменить в своей жизни?
- Не получилось ли так, что я уже лучше знаю, чего боюсь, чем чего хочу?
- Какой вариант приближает меня к важному для меня направлению, а какой преимущественно защищает от возможных неприятностей?
- Насколько реалистична картина будущего, которую я связываю с каждым вариантом?
- Какие конкретные действия действительно связывают выбранный вариант с желаемым результатом?
- Если убрать обещание идеального исхода, останется ли это направление привлекательным для меня?

Что дальше?

На время уберите из сравнения вопрос, какой вариант безопаснее. Представьте, что основные риски обоих вариантов находятся в пределах того, с чем вы способны справиться.

Теперь закончите предложение:

«Через несколько лет я хотел бы обнаружить, что благодаря этому решению в моей жизни стало больше...»

Не ограничивайте себя одним словом. Опишите конкретно: больше свободы — в чём именно? Больше близости — как она выглядит? Больше профессионального интереса — что вы тогда делаете? Больше спокойствия — за счёт чего?

После этого верните риски обратно. Теперь у вас есть две части картины: куда вы хотите прийти и какую цену придётся за это принять. Решение не обязано обещать вам желаемое будущее, но полезно понимать, ведёт ли оно хотя бы в его сторону.

#Фраза-опора

Важно не только избежать нежелательного, но и помнить, к чему я хочу приблизиться.

Ракурс 18. ЛУНА | АУДИТ

Возможно, вы принимаете свои предположения за факты

#В фокусе

Чем меньше в ситуации определённости, тем активнее мы заполняем неизвестное собственными версиями. Пытаемся предугадать реакцию другого человека, представить последствия решения, понять чужие намерения, оценить вероятность успеха или заранее определить, как будем чувствовать себя после выбора.

Постепенно эти предположения могут стать настолько привычными, что перестают восприниматься как предположения. «Он наверняка откажется». «Я потом пожалею». «Ничего хорошего из этого не получится». «Если соглашусь, дальше будет только хуже». Или наоборот: «Всё обязательно наладится», «потом станет легче», «главное сейчас решиться».

Луна предлагает проверить, какая часть вашего решения строится не на происходящем, а на истории, которую вы уже рассказали себе о происходящем.

Что из того, на чём я основываю своё решение, я действительно знаю — а что только предполагаю?

Это не означает, что предположения бесполезны. Решения почти всегда приходится принимать при неполной информации. Но есть разница между «это может произойти» и «это произойдёт». Если её не замечать, собственный прогноз начинает выглядеть как факт и незаметно определяет выбор.

#Ловушка

Неопределённость невозможно устранить полностью. Если проверять каждый прогноз и требовать доказательств для любого предположения, решение можно не принять никогда.

Не стоит также автоматически считать тревожные мысли ошибочными. Иногда опасения основаны на реальном опыте, повторяющемся поведении другого человека или вполне заметных признаках. И наоборот, приятная версия будущего тоже может оказаться фантазией.

Задача не в том, чтобы перестать предполагать. Важно не придавать предположению больший вес, чем позволяют имеющиеся основания.

Что проверить

- Какие последствия каждого варианта я сейчас считаю почти неизбежными?
- Откуда я это знаю?
- Какие факты подтверждают мой прогноз?
- Что я предполагаю о мыслях, намерениях или будущих действиях других людей, не спросив их напрямую?
- Не переносу ли я на нынешнюю ситуацию опыт похожей ситуации из прошлого?
- Есть ли версия происходящего, которой я особенно боюсь или, наоборот, очень хочу верить?
- Что изменится в моём решении, если эта версия окажется неверной?

Что дальше?

Возьмите несколько утверждений, на которых сейчас держится ваш выбор, и разделите их на три группы:

Я знаю. Здесь только то, что можно подтвердить фактами.

Я предполагаю. Здесь ваши прогнозы, интерпретации чужих намерений и ожидания будущего.

Я не знаю. Здесь то, для чего пока действительно нет достаточной информации.

Посмотрите прежде всего на вторую группу. Выберите предположение, которое сильнее остальных влияет на решение, и спросите: можно ли его проверить?

Иногда достаточно задать прямой вопрос, уточнить условия, посмотреть документы, получить профессиональную информацию или дождаться конкретного события. Иногда проверить невозможно — и тогда полезно оставить эту мысль именно в статусе предположения и решить, готовы ли вы принимать связанный с ней риск.

#Фраза-опора

Моя версия может оказаться верной. Но пока это версия, я могу не обращаться с ней как с фактом.

Ракурс 19. СОЛНЦЕ | АУДИТ

Возможно, в выборе вы недостаточно учитываете собственные интересы

#В фокусе

Когда решение затрагивает других людей, обязательства, отношения или ожидания окружающих, собственные интересы легко начинают казаться чем-то второстепенным. Мы думаем, как будет правильнее, удобнее, разумнее, что скажут другие, кого можем подвести или разочаровать.

Иногда это действительно необходимо учитывать. Но постепенно может возникнуть перекося: интересы всех участников ситуации становятся аргументами, а ваши собственные — чем-то, что можно учесть потом.

Солнце предлагает вернуть себя в картину выбора.

Если на время убрать ожидания других людей, чувство долга и желание поступить правильно — чего хочу именно я?

Это не означает, что решение должно быть принято исключительно в вашу пользу. Речь о другом: ваши интересы должны присутствовать среди факторов выбора наравне с остальными.

#Ловушка

Легко перепутать учёт собственных интересов с принципом «делать только то, что хочется».

Но выгодное для вас решение не всегда самое приятное, лёгкое или комфортное прямо сейчас. Иногда в ваших интересах выдержать сложный разговор, отказаться от привлекательного варианта, принять ограничения или сделать то, что потребует усилий.

И наоборот, привычное «так будет лучше для всех» иногда скрывает решение, в котором для вас самого(самой) места почти не осталось.

Что проверить

— Чьи интересы я сейчас учитываю при выборе?

— Есть ли среди них мои собственные?

— Что я действительно хочу получить в результате?

— Чем я готов(а) поступиться, а чем — нет?

— Не называю ли я эгоизмом нормальное желание учитывать свои интересы?

— Какой вариант оставляет мне больше энергии, возможностей или пространства для дальнейших действий?

— Если я выберу вариант, удобный для других, какую цену заплачу за него сам(а)?

Что дальше?

Возьмите оба варианта решения и отдельно ответьте для каждого:

Что этот вариант даёт лично мне?

Что он у меня забирает?

На что я соглашаюсь ради него?

Не пытайтесь сразу определить победителя. Сначала просто верните собственные интересы в расчёт.

После этого снова посмотрите на выбор целиком: интересы других людей, обязательства и последствия никуда не исчезли. Но теперь среди них есть ещё один полноценный участник ситуации — вы.

#Фраза-опора

Учитывать собственные интересы — не значит игнорировать чужие. Я тоже являюсь частью этого решения.

Ракурс 20. СУД | АУДИТ

Возможно, вы принимаете сегодняшнее решение, исходя из того, кем были раньше

#В фокусе

Некоторые решения трудно принять потому, что они затрагивают не только обстоятельства, но и наше представление о себе. «Я никогда так не поступаю». «Я не тот человек, который бросает начатое». «Я всегда выбирал стабильность». «Я столько лет этим занимался». «Я обещал себе, что больше никогда...»

Прошлый опыт помогает нам принимать решения быстрее. Мы знаем свои сильные и слабые стороны, помним ошибки, понимаем, что когда-то уже оказалось для нас неподходящим. Но вместе с опытом мы сохраняем и прежние выводы о себе — иногда гораздо дольше, чем они остаются верными.

За несколько лет могут измениться обстоятельства, возможности, приоритеты, отношения, финансовое положение и мы сами. Однако новое решение продолжаем проверять по правилам, которые сформировались в другой период жизни.

Суд предлагает посмотреть не только на варианты, но и на человека, который сегодня между ними выбирает.

Не пытаюсь ли я принять сегодняшнее решение, исходя из старого представления о себе?

Возможно, прежний опыт по-прежнему актуален. А возможно, то, что когда-то было верным выводом, постепенно превратилось в ограничение, которое вы давно не пересматривали.

#Ловушка

Изменения не означают, что прошлый опыт можно обнулить. Если определённые ситуации много раз приводили к одному результату, это важная информация. Решение «теперь я другой человек» само по себе не отменяет привычек, ограничений и повторяющихся сценариев.

Есть и противоположная ловушка — решить, что для нового этапа обязательно нужен радикальный разрыв с прошлым. Иногда зрелое решение как раз состоит в том, чтобы снова выбрать то же самое, но уже понимая почему.

Здесь важно не доказать себе, что вы изменились, а проверить, какие прежние выводы о себе всё ещё соответствуют реальности, а какие вы просто давно не подвергали сомнению.

Что проверить

— Какие утверждения о себе я использую как аргументы в этом решении?

— Когда и при каких обстоятельствах я впервые сделал эти выводы?

— Что с тех пор изменилось?

— Не ограничиваю ли я сегодняшний выбор решением, которое когда-то принял после неудачи, разочарования или тяжёлого опыта?

— Есть ли вариант, который я почти не рассматриваю только потому, что «это не про меня»?

— Не продолжаю ли я что-то лишь потому, что уже много лет считаю это частью своей жизни или своей личности?

— Если бы подобная ситуация впервые возникла у меня сегодня, без всей её предыстории, как бы я посмотрел на неё?

Что дальше?

Выпишите одну фразу о себе, которая особенно сильно влияет на нынешнее решение: «Я человек, который...», «Я никогда...», «Мне всегда нужно...», «У меня не получается...».

Теперь добавьте к ней вопрос:

«Это всё ещё правда?»

Не отвечайте автоматически. Найдите подтверждения и опровержения именно в своей нынешней жизни. Посмотрите, какие ваши возможности, ресурсы, желания или границы изменились.

После этого вернитесь к решению и рассмотрите его ещё раз — не забывая прошлый опыт, но и не позволяя ему заранее определить ответ.

Возможно, выбор останется прежним. Но тогда это будет решение сегодняшнего вас, а не обязательство перед собственной прошлой версией.

◆ Фраза-опора *Мой прошлый опыт может помогать мне выбирать, но не обязан решать за меня.*

Ракурс 21. МИР | АУДИТ

Возможно, вы рассматриваете это решение отдельно от всей своей жизни

#В фокусе

Когда какая-то проблема занимает много внимания, она постепенно становится центром картины. Мы начинаем оценивать варианты прежде всего по тому, насколько хорошо каждый из них решает именно её.

Но решение редко существует изолированно. Новая работа влияет не только на карьеру, но и на время, отношения, здоровье, место жизни, деньги, привычный ритм. Решение в отношениях может изменить планы, круг общения, быт и представление о будущем. Финансовый выбор способен дать одну возможность и одновременно закрыть несколько других.

Поэтому вариант, который выглядит лучшим внутри одной задачи, не всегда оказывается подходящим, если вернуть его в общий контекст жизни.

Мир предлагает немного увеличить масштаб и посмотреть не только на сам выбор, но и на место, которое его последствия займут среди всего остального.

Как это решение впишется в жизнь, которую я уже строю?

Возможно, один вариант прекрасно решает сегодняшнюю проблему, но создаёт несколько новых. Другой кажется менее привлекательным сам по себе, зато лучше сочетается с тем, что для вас важно в других областях. А иногда именно такой взгляд помогает обнаружить, что решение, которое казалось огромным, на самом деле касается лишь небольшой части жизни и не обязано определять всё остальное.

#Ловушка

Невозможно выбрать вариант, который идеально согласуется со всеми сферами жизни. Любое серьёзное решение что-то меняет, требует перестройки и иногда временно нарушает привычное равновесие.

Есть и другая ловушка — пытаться предусмотреть последствия на годы вперёд. Это снова возвращает к невозможной задаче предсказать будущее.

Смысл этого ракурса не в том, чтобы найти решение без побочных эффектов. Важно проверить, не оцениваете ли вы одну его часть, забывая обо всём, с чем она будет связана.

Что проверить

— На какие области моей жизни повлияет каждый вариант, кроме той, ради которой я сейчас принимаю решение?

— Что изменится в моём времени, деньгах, отношениях, обязанностях, свободе и привычном ритме?

— Что придётся перестроить, чтобы выбранный вариант действительно работал?

— Не решаю ли я одну проблему ценой появления другой, более важной?

— С чем из того, что уже есть в моей жизни, этот выбор хорошо сочетается, а с чем вступает в противоречие?

— Не придаю ли я этому решению слишком большое значение, словно от него зависит вся дальнейшая жизнь?

— Какое место я хотел бы отвести последствиям этого выбора среди остальных важных для меня вещей?

Что дальше?

Представьте не результат решения, а обычную жизнь после него. Не лучший день и не худший — самый обычный.

Где вы просыпаетесь? Чем занята значительная часть дня? На что хватает времени, а на что его стало меньше? Какие новые обязанности появились? Что происходит с деньгами? С кем вы чаще общаетесь? Что стало проще, а что сложнее?

Сделайте это для основных вариантов.

Затем вернитесь к первоначальному вопросу и посмотрите, не изменилось ли ваше отношение к нему. вы выбираете не отдельный красивый результат и не способ избавиться от сегодняшней проблемы. вы выбираете вариант, последствия которого станут частью всей остальной жизни.

И если после этой проверки один из вариантов по-прежнему кажется вам подходящим, у вас появляется ещё одно основание доверять своему решению.

#Фраза-опора

Я выбираю не отдельный результат. Я выбираю место, которое это решение займёт в моей жизни.

Экспресс-Аудит №2. Факт или моя версия?



После первого аудита у вас мог появиться новый взгляд на ситуацию. Возможно, какой-то ракурс подтвердил то, о чём вы уже думали. Возможно, заставил усомниться в привычной версии или заметить то, что раньше оставалось за пределами внимания.

Теперь стоит сделать следующий шаг — отделить то, что происходит в реальности, от того, как мы это объясняем себе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.