

# ПЛАН-КА

ИЩИТЕ ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ

**АЛГОРИТМ ПРИНЯТИЯ  
РЕШЕНИЯ ЗА 5 ШАГОВ**

ЛИТА ЛАСИНСКАЯ



Многие из нас считают себя нерешительными лишь оттого, что не знают, как подступиться к проблеме. Но если у вас есть простой пошаговый план действий (и вы им пользуетесь) то, очевидно, вы станете более решительным, а следовательно, и более уверенным человеком.

Не существует универсального метода, который гарантирует принятие правильного решения, ведь каждая ситуация имеет свои особенности. Но я предлагаю воспользоваться алгоритмом принятия решения, который поможет структурировать мысли и нечего не упустить.

## 1 ШАГ

### РАССЛАБЬТЕСЬ И «ВЫПУСТИТЕ ПАР»

Сделайте это любым способом: медитативная музыка, ванна с аромамаслами, чашечка кофе с круассаном, пробежка в парке, а может, боксирование груши – кому что подходит.

Цель этого шага – сбросить эмоциональное напряжение. И это **обязательное условие** для принятия любого серьезного решения.

## 2 ШАГ

### РЕШИТЕ, ЧТО КОНКРЕТНО ВЫ ХОТИТЕ

Это очень важный этап. И не такой простой, как может показаться. Здесь важна **точная формулировка**:

ЧТО КОНКРЕТНО ВЫ ХОТИТЕ?

Ясно сформулируйте задачу.

Запишите её.

Прочтите.

Если надо, уточните и сформулируйте заново.

Запишите.

## 3 ШАГ

### СОБИРИТЕ ИНФОРМАЦИЮ

Но не пытайтесь собрать ВСЮ информацию. Не думайте, что чем больше вы узнаете, тем «правильнее» будет решение. Это ошибка.

Вам надо узнать только **самое основное** по теме.

Поэтому ограничьте время на поиск.

## 4 ШАГ

### ОПРЕДЕЛИТЕ РЕСУРСЫ

Подумайте о том, что для решения любой задачи вам понадобятся определенные ресурсы — это время, деньги, знания, навыки, люди и т. д.

Что у вас есть и чего вам не хватает? Сможете ли вы это найти или обойтись без этого?



# 5 ШАГ

## РЕШИТЕ, ЧТО ВЫ НАМЕРЕНЫ ДЕЛАТЬ

Посмотрите на свою задачу как бы со стороны, без эмоций и оценок. Прислушайтесь к интуиции. Иногда подсознание способно предложить лучшее решение. Возможно, кто-то уже решил подобную задачу, и у вас получится смоделировать чьё-то эффективное решение под свою ситуацию.

Цель последнего шага – сформулировать, ЧТО ИМЕННО ВЫ НАМЕРЕНЫ ДЕЛАТЬ?

Не обязательно делать все шаги за один раз. Например, в один день можно сделать 1 и 2 шаг. А в другой – 3 и 4 шаг. Возможно, какие-то шаги потребуют от вас больше времени, но не попадайте в ловушку «отложенного решения» и переходите к 5 шагу как можно быстрее.

Никто из нас не застрахован от принятия неверных решений. Это нужно принять. Но даже неверные решения могут дать подсказку, которая приведёт нас к лучшему решению.

## ПРОВЕРКА

А теперь, когда решение найдено, проверьте, насколько оно эффективно. Вот три вопроса, которые помогут в этом:

- Это решение можно разложить на простые составляющие?
- Это решение можно адаптировать, если условия изменятся?
- Это решение позволяет вам контролировать его выполнение?

Лита Ласинская, автор проекта ПЛАН-КА.  
Практикующий психолог и нейропсихолог.  
[www.plan-ka.ru](http://www.plan-ka.ru)

