

Содержание

Предисловие научного редактора	11
Ох уж эти решения!	12
<i>Как работать с этой книгой</i>	14
<i>Интервью. «Нет ничего удобнее, чем сказать: «У меня не было выбора»</i>	15

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ГЛАВНОЕ – ИМЕТЬ ТВЕРДУЮ ПОЧВУ ПОД НОГАМИ !..... 17

1. Принятие решений. Радость и фрустрация	18
1.1. Принимать решения сложно	18
1.2. Какую роль во всем этом играет готовность пойти на риск?	20
<i>Ключевые вопросы: насколько Вы готовы рисковать?</i>	22
1.3. А последствия?	23
<i>«Царство размышлений»</i>	24
<i>Ключевые вопросы: как я отношусь к ошибкам?</i>	25
1.4. Когда страшно принимать решение	26
<i>Упражнение: больше конкретики!</i>	28
1.5. Решения в личной и профессиональной сферах	28
<i>Ключевые вопросы: есть ли для меня разница меж- ду профессиональными и личными решениями?</i>	30
1.6. Не отступать!	30
<i>Семь типичных ошибок при принятии решений</i>	32
2. «Я» и решения	34
<i>Ключевые вопросы: какую позицию Вы занимаете, когда Вам необходимо принять решение?</i>	35
2.1. Как я отношусь к себе?	37
<i>Ваши потребности и желания</i>	37
<i>Ваше представление о себе: как оно влияет на то, как Вы принимаете решения</i>	38
<i>Отвечаю ли я перед самим собой за свои решения?</i> ...	39

Мотивация.....	40
Упражнение: обратная связь	40
2.2. Влияние других	41
Размышления и зависимость.....	42
«Что обо мне думают другие?»	43
«Что сделал бы АБ?»	46
Средства массовой информации и общество	47
Ключевые вопросы: подверженность влиянию и размышления.....	49
Желаемый совет	51
Нежелаемые советы.....	53
Если решение касается других людей.....	56
Оценивайте и классифицируйте мнения других людей!.....	57
3. Чувства и решения.....	60
3.1. Чувства как позитивные подкрепляющие стимулы	60
3.2. Чувства как препятствия	61
Ключевые вопросы: положительные эмоции.....	62
Ключевые вопросы: потенциальные чувства- препятствия.....	64
3.3. «Карта» чувств	66
Осознайте свои чувства!	66
Выясните, что и какие чувства вызывает в Вас.....	67
Еще раз попытайтесь в полной мере осознать все свои чувства	68
Что вызывает в Вас приятные чувства? Что бы Вы хотели изменить в своей «карте» чувств?	68
Отстранитесь от чувств.....	70
Проанализируйте свои чувства с рациональной точки зрения и затем вновь позвольте себе чувствовать	71
3.4. Когда Вы чувствуете давление.....	71
4. Рациональность и чувства.....	74
4.1. Рациональность.....	74
Ключевые вопросы: рациональность и/или чувства..	75
Проводите тщательную подготовку.....	77

Соберите всю возможную информацию	77
Не бойтесь действовать рационально	78
Разберитесь в своих мыслях	78
Упражнение: размышления	80
4.2. Чувства	81
Упражнение: чувства	83
4.3. Рациональность или чувства – кто прав?	84
Интервью. «В принципе, рациональность и чувства не являются для меня чем-то противоположным» ..	85

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: ШАГ ЗА ШАГОМ К РЕШЕНИЮ 87

5. Сформируйте свое отношение	88
5.1. Шаг первый: О чем идет речь?	89
Почему сложилась такая ситуация	91
5.2. Больше чем «или-или»	93
Комфортное решение	94
«Из двух зол выбирают меньшее»	95
Сейчас или никогда!	95
5.3. Шаг второй: Что сейчас происходит?	96
5.4. Шаг третий: Страхи и барьеры	97
5.5. Шаг четвертый: Спонтанное решение	98
5.6. Шаг пятый: Мнение других	99
5.7. К чему приведет мое решение?	100
5.8. Шаг шестой: Фактор «времени»	101
Рабочий бланк: о чем идет речь?	102
Рабочий бланк: к чему мы пришли?	103
Рабочий бланк: страхи и барьеры	104
Рабочий бланк: спонтанное решение	105
Рабочий бланк: что об этом думают другие?	105
5.9. Предварительные итоги	106
6. Сбор информации	107
Какая еще информация необходима?	108
Определите критерии!	109
Составьте опросник	111
Постановка вопроса	112

6.1. Пересматривайте и укрепляйте свои позиции!	113
Информация, которую Вы хотели бы уточнить...	113
Информация, факты, опыт, тенденции, мнения специалистов	114
Обратная связь/мнения/ноу-хау других людей.....	115
6.2. Источники информации.....	115
Специализированные журналы	117
Организации.....	117
Общества и объединения	117
Профессиональная литература, библиотеки.....	118
Интернет.....	118
6.3. Подведем итоги!.....	119
7. Эффективные инструменты и методы.....	120
7.1. «Мозговой штурм»	121
Как это происходит?	121
7.2. Когнитивная карта.....	122
Как это происходит?	122
7.3. Список «за» и «против»	123
Как это происходит?	123
Неэффективно просто спонтанно перечислить все «за» и «против»	124
Эффективно действовать структурировано	126
7.4. Метод самоклеющихся листочков.....	127
Как это происходит?	127
7.5. Метод противопоставления.....	128
Как это происходит?	129
7.6. Чего я не хочу?	130
Как это происходит?	130
7.7. Метод «шести шляп»	131
Как это происходит?	131
7.8. Пессимизм	132
Как это происходит?	132
7.9. Метод «поговорим об этом?»	133
7.10. «Добрая фея»	134
Как это происходит?	134

7.11. Гарантии.....	135
8. Обдумайте все и принимайте решения!	136
8.1. Все структурировать!.....	136
<i>Не смешивайте все в одно!</i>	<i>139</i>
8.2. Расставить приоритеты!	139
<i>Сейчас самый последний срок для определения критериев!</i>	<i>141</i>
8.3. Взвесить и оценить.....	141
<i>Оценка при помощи цифр</i>	<i>141</i>
<i>Оценка при помощи чувств.....</i>	<i>144</i>
<i>Сформулируйте то, что Вы чувствуете</i>	<i>145</i>
<i>Попросите других о поддержке</i>	<i>145</i>
8.4. Чего я хочу?	146
8.5. Насколько это реально?	148
8.6. Компромисс	150
<i>Если решение принимает группа людей</i>	<i>151</i>
8.7. Если преимущества и недостатки равны, то... 152	
8.8. Какое значение имеет Ваше решение?	154
<i>Упражнение: решения</i>	<i>155</i>
<i>Упражнение: «я должен» – «я хочу»</i>	<i>156</i>
8.9. Каково Ваше решение?	156
<i>Что Вам уже стало ясно и понятно, а в чем Вы еще до конца не разобрались?</i>	<i>157</i>
<i>Частичные решения</i>	<i>158</i>
<i>Что Вы хотите и что Вы должны?</i>	<i>159</i>
<i>Наиболее приемлемый вариант решения.....</i>	<i>160</i>
<i>Действовать по методу исключения.....</i>	<i>160</i>
8.10. Если, несмотря ни на что, трудно принять решение, то... ..	161
<i>Давление блокирует, любопытство стимулирует!</i>	<i>162</i>
<i>Иногда просто не пришло время.....</i>	<i>162</i>
<i>Если не хватает необходимой информации</i>	<i>163</i>
<i>Подойдите к делу с другой стороны</i>	<i>164</i>
<i>Всему свое время</i>	<i>164</i>
<i>Визуализация.....</i>	<i>165</i>

Действовать так, как будто речь идет о ком-то другом..... 165

8.11. Займите какую-нибудь позицию! 166

Упражнение: действия..... 167

Решения, принятые на основе эмоций, тоже вполне естественны! 167

9. ... А теперь – к действию!..... 168

9.1. Мотивы – уточните причины/основания 169

9.2. Польза – настройтесь на позитивное 171

Упражнение: позитивные моменты 172

9.3. Будьте реалистичны – цели и время реальны . 174

Цель должна быть достижимой 174

Временной план должен быть реалистичным и не вызывать стресс..... 176

9.4. Конкретизация – включить все 178

Формулируйте свои цели реалистично и конкретно 179

9.5. Контролируйте движение вперед – определяйте и воспринимайте промежуточные успехи 184

Список дел..... 185

Схема «От страдания к силе» 185

Фиксирование достижений 186

9.6. Ко всему подходите с радостью – никогда не действуйте через силу 187

Наслаждайтесь своими успехами!..... 187

Рабочий бланк: мое решение..... 188

Рабочий бланк: план действий – промежуточная цель..... 189

Интервью. «Я снова и снова убеждаюсь в том, что нужно следовать своим чувствам...» 190

Литература 192