

.....

Шаг 4. Оцените альтернативы и выберите решения.

Этот вариант решит мою проблему?

Сколько времени и сил я на него потрачу?

Как я буду себя чувствовать, если его попробую?

Какие краткосрочные и долгосрочные личные и социальные последствия этого решения для меня?

Выберите наилучшее решение. Помните, идеальных решений не бывает.

Выбранное решение.

Шаг 5. Составьте и примените план.

Напишите простые понятные шаги, необходимые для реализации выбранного решения.

Шаг 1

Шаг 2

Шаг 3

Шаг 4

Шаг 5

Определите как минимум один критерий, по которому вы определите, что решение эффективно.

Шаг 6. Оцените эффективность.

Решение работает? - Поощрите себя.

Решение не работает? - Поощрите себя за выполненную работу и вернитесь к шаг 1 данной инструкции.