

Ta karta nie służy do tego, żeby natychmiast znaleźć idealną odpowiedź. Służy do tego, żeby zobaczyć, co naprawdę dzieje się pod decyzją.

ETAP 1

Nazwij decyzję

Na początku nie analizuj. Po prostu nazwij temat.

Decyzja, z którą teraz pracuję:

Gdybym miała / miał powiedzieć to jednym prostym zdaniem, brzmiałoby ono:

ETAP 2

Zatrzymaj chaos

Wypisz wszystko, co krąży Ci teraz po głowie. Bez porządkowania. Bez oceniania.

Co teraz myślę / czuję / powtarzam sobie w tej sprawie?

ETAP 3

Oddziel fakty od historii

Nie każda myśl jest faktem. Część to interpretacje, przewidywania albo lęki.

Fakty — co naprawdę wiem?	Historie / interpretacje — co sobie dopowiadam?

Co widzę inaczej, kiedy oddzielam fakty od historii?

ETAP 4**Zobacz, czyj głos jest w tej decyzji**

Decyzje często nie są tylko „nasze”. Bywa w nich presja, lojalność, oczekiwania lub nawykowe „powinam”.

Głos / wpływ	Co mówi?	Czy to jest moje?
Rodzina / dom		
Partner / partnerka		
Praca / środowisko		
„Powinam / powinienem”		
Lęk		
Mój własny głos		

Który głos jest obecnie najgłośniejszy?

ETAP 5**Zobacz, co daje Ci obecna sytuacja**

Nawet trudne miejsca często coś nam dają: bezpieczeństwo, kontrolę, przewidywalność czy spokój otoczenia.

Co daje mi pozostanie tam, gdzie jestem?

Co dzięki temu mam pod kontrolą?

Czego dzięki temu nie muszę jeszcze robić?

ETAP 6**Zobacz cenę pozostawania**

Teraz zobacz drugą stronę. Nie po to, żeby się oceniać, ale by zobaczyć pełen rachunek kosztów.

Jeśli zostanę w tym miejscu / układzie...	Co mnie to będzie realnie kosztować?
Za miesiąc	
Za pół roku	
Za rok	

Co już teraz we mnie słabnie, marnuje się albo gaśnie?

ETAP 7**Nazwij ruch, który chce się wydarzyć**

Nie musisz od razu podejmować wielkiej decyzji. Zobacz tylko, jaki ruch naturalnie się wyłania.

Co we mnie chce zostać?

Co we mnie chce ruszyć?

Gdybym nie musiała / musiał nikomu tego tłumaczyć, jaki byłby mój najuczciwszy kierunek?

ETAP 8**Sprawdź decyzję w ciele i w praktyce**

Nie każda decyzja od razu daje spokój. Sprawdź, jak każda z opcji rezonuje w Tobie.

Możliwy wybór	Co czuję, gdy to czytam?	Co ten wybór umożliwia?	Co ten wybór zamyka?
Opcja 1			
Opcja 2			
Opcja 3			

Która opcja jest najbardziej moja na dziś — nawet jeśli nie daje jeszcze 100% pewności?

ETAP 9**Wybierz pierwszy krok**

Decyzja zaczyna się od jednej rozmowy, jednej granicy lub jednego sprawdzenia.

Mój pierwszy możliwy krok:

Kiedy go zrobię?

Co może mi pomóc go zrobić?

Co może mnie zatrzymać?

ETAP 10**Zdanie końcowe**

Po przejściu przez tę kartę widzę, że...

Na dziś nie muszę mieć pełnej pewności, ale mogę...