

1. Определите проблему: постарайтесь максимально точно обозначить, что именно вас беспокоит и вызывает напряжение.

2. Создайте список возможных решений: найдите и запишите как можно больше способов действий по каждому аспекту проблемы. Можно попросить помощи у друзей и близких.

1
2
3

3. Взвесьте «плюсы» и «минусы» каждого найденного решения, выбирая наиболее удачное.

+		-	

4. Определите, какие конкретные действия Вы предпримите для выполнения принятого решения.

1

2

3

5. Определите, что Вам может помешать

1	2	3	4
---	---	---	---

6. Оцените результаты: достигли Вы своей цели, или нужно что-то исправить/дополнить. Что именно?

Цель	Достигнута (да/нет)	Что можно добавить/исправить	Способы преодоления препятствий
		(если нужно)	(если они возникали)

