Решение через призму ценностей

Как каждый вариант влияет на то, что для вас важно

Какой выбор я обдумываю

Запишите свои главные ценности слева, а варианты решения — сверху. В каждой клетке поставьте «+» (приближает), «−» (отдаляет) или «0» (не влияет).

Ценность	Вариант А	Вариант Б	Вариант В

Что я замечаю

Какой вариант больше приближает к главным ценностям? Какой результат вызывает облегчение, а какой — протест? Это тоже важная информация.

Мой выбор и первый шаг

Что я выбираю — и какой маленький шаг сделаю в ближайшие два дня?