

KARTA PRAKTYKI

Decyzja i sprawczość

Od wahania do małego kroku

Wybierz jedną decyzję. Nie rozstrzygaj całego życia naraz.

Zobacz, jaki krok możesz sprawdzić w ciągu najbliższych siedmiu dni.

1. DECYZJA

Jaki wybór odkładam?

2. KOSZT BEZRUCHU

Co dzieje się, gdy przez tydzień nic nie zmieniam?

3. INFORMACJA

Czego naprawdę potrzebuję się dowiedzieć?

4. KROK NA PRÓBĘ

Jaki ruch jest mały, bezpieczny i odwracalny?

5. REFLEKSJA

Czego dowiedziałem lub dowiedziałam się po działaniu?

Nie potrzebujesz pełnej pewności, aby wykonać pierwszy sprawdzalny ruch.

Po tygodniu sprawdź: co stało się jaśniejsze dzięki działaniu?