

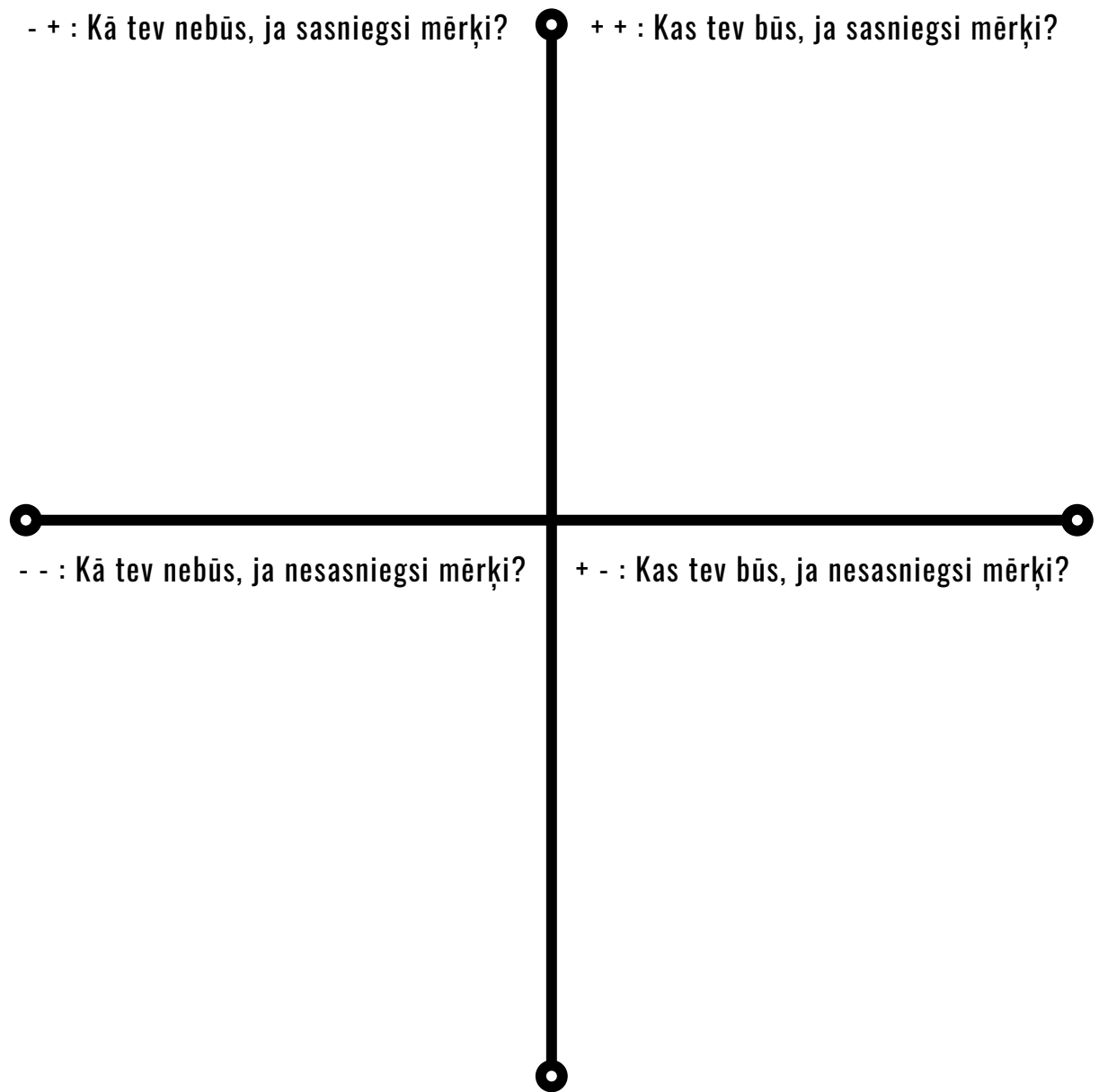
DEKARTA KOORDINĀTAS LĒMUMA PIEŅEMŠANAI

Šī metode tiek pielietota brīžos, kad nevar izšķirties, ko darīt tālāk. Metode rod iespēju un palīdz uz situāciju vai jautājumu paskatīties no četrām, ne divām pusēm (jā/nē), kā ir ierasts un kas reizēm ierobežo un neļauj saskatīt nianšes. Šo tehniku ļoti labi var izmantot, kad nepieciešams pieņemt lēmumu.

Metodes soļi:

1.	Uzrakstīt apgalvojumu, ar kuru strādāt, piemēram, jā, es gribu šo mērķi vai nē, es negribu šo mērķi.
2.	Sadalīt lapu 4 kvadrantos. Ir svarīgi dot katrā kvadrantā unikālas atbildes, kas neatkārtosies citos kvadrantos. Veicot šo uzdevumu, katrā no kvadrantiem jābūt maksimāli godīgam un atklātam pret sevi. Katrā no kvadrantiem var būt dažāds atbilžu skaits
3.	<p>Izpētīt pietiekami dziļi un plaši katru kvadrantu. Nav svarīgi, ar kuru sākt.</p> <p>- + : Kā tev nebūs, ja sasniegsi mērķi? Piemēram: Kādi būs mani zaudējumi, ko svarīgu es zaudēšu, ja realizēšu savu mērķi? Ar kādiem ierobežojumiem vai apgrūtinājumiem man būs jāreķinās, ja realizēšu savu mērķi? Kā nebūs manā dzīvē, ja realizēšu savu mērķi?</p> <p>+ + : Kas tev būs, ja sasniegsi mērķi? Piemēram: Kādi būs ieguvumi, ja es šo mērķi realizēšu? (meklēt visas labās lietas, kas būs, ja tas realizēsies) Kas jauns parādīsies manā dzīvē, kad sasniegšu savu mērķi?</p> <p>+ - : Kas tev būs, ja nerasniegsi mērķi? Piemēram: Kādi būs labumi, ja es šo mērķi nerealizēšu vai ja saglabāšies iepriekšējā situācija? Kas jauns var parādīties manā dzīvē, ja izlemšu nerealizēt vai nerasniegšu savu mērķi?</p> <p>- - : Kā tev nebūs, ja nerasniegsi mērķi? Piemēram: Kādi būs mani zaudējumi, ko svarīgu es neiegūšu, ja nerealizēšu savu mērķi? Kā nebūs manā dzīvē, ja mērķi nerealizēšu?</p>
4.	Atbildot uz visiem jautājumiem, izvērtēt to kopumā. Parasti veidojas vispārīgs un objektīvs skatījums uz situāciju, kas ļauj jau pieņemt lēmumu, pamatojoties uz pilnu informācijas apjomu. Noslēgumā apskatīties visus kvadrantus un atzīmēt sev svarīgākās lietas. Tās var arī novērtēt un pieņemt gala lēmumu. Tad novērtē, kādas sajūtas pavada šo gala lēmumu.

Dekarta koordinātu plakne:



Pēc uzdevuma izpildes pieraksti kādas ir sajūtas par paveikto un sajūtas par gala lēmumu: