

# ROZHODOVACÍ METODA

## HODNOTY

- Napište alespoň 5 svých hodnot, kterými se řídíte a podle kterých žijete.
- Rozlište hodnoty podle důležitosti.
- Podívejte se na hodnoty z pohledu životních rolí a důležitosti pro jednotlivé části osobnosti.  
Například: emoce, tělo, duše, spiritualita...

1

## EMOCE & LOGIKA

- Na polovinu papíru napište všechny emocionální aspekty spojené s tímto rozhodnutím.
- Na druhou polovinu si napište všechny logické aspekty daného rozhodnutí - fakta, důsledky, praktické výhody a nevýhody.
- Zabarvěte na obou polovinách papíru všechna „pro“ zeleně a „proti“ červeně.

2

## INTUICE

- Zaměřte svou pozornost do svého těla. Položte si otázku, kterou řešíte a sledujte, co přichází - pocity, slova, myšlenky, obrazy...
- Zamyslete se nad tím, jak vám už v minulosti intuice fungovala, jestli jste jí poslechlí a co to přineslo.
- Před usnutím se zamyslete nad nerozhodnutou otázkou a počkejte, jestli z podvědomí během spánku přijde odpověď.

3

## MINULOST

- Reflektujte svá dřívější rozhodnutí. Co si z toho můžete vzít pro své současné rozhodování?

4

nobuco