Каждый день, каждый час, каждое мгновение перед нами стоит **проблема выбора**. Перед нами множество путей и вариантов.

**Как мы делаем жизненный выбор?**

Выбирая одно, мы отказываемся от другого. Если я остановилась на профессии врача, то в момент выбора исключила для себя стать учителем, экономистом, инженером. Если я решила долго спать по утрам, хандрить, ныть и ничего не делать, во мне погибла активная, позитивная, деятельная и ответственная личность.

Психолог С. Мадди считает, что любой выбор ставит перед человеком всего лишь одну задачу: выбрать «из двух зол». Первый – выбор в пользу прошлого. Второй – в пользу будущего.

**Что происходит, когда люди выбирают прошлое**? Они не желают ничего менять, предпочитают известную, привычную обстановку, стабильность. И пусть жизнь протекает скучно, занудно или тяжело. Зато она  предсказуема и понятна.  Можно не опасаться неожиданностей. Известно, что делать, когда делать, как делать. Все вершины покорены, награды получены,  один день похож на другой. Менять ничего не хочется. Вдруг, будет хуже, труднее, чем сейчас. Вдруг нарушится [зона комфорта](http://schastliviymir.ru/uspaehh/kovarnaya-zona-komforta), появится необходимость напрягаться, волноваться, думать, действовать по-новому.

Как выглядит выбор **в пользу будущего?** Этот выбор непростой, он выбивает нас из привычной колеи, тревожит неизвестностью, пугает, вызывает беспокойство, потому что будущее непредсказуемо. Оно зачастую не вписывается в наши планы и меняет их в неожиданные стороны. Непредсказуемость, невозможность просчитать, спрогнозировать вызывает беспокойство, страх, тревогу. Но [зона комфорта](http://schastliviymir.ru/success/kovarnaya-zona-komforta.html) – уход в прошлое и деградация. Тот, кто выбирает выход из зоны комфорта - выбирает будущее, выбирает развитие, самосовершенствование, духовный и [личностный рост.](http://schastliviymir.ru/lichnostnyiy-rost-lichnost/iz-chego-sostoit-lichnostnyiy-rost)

Попробуйте, каждый раз, стоя перед выбором определить, какая из дорожек ведет в прошлое, в болото, а какая в будущее, к вершинам, к целям, успеху. Так осознание поможет вам не сбиться с верного пути.

### Трудность выбора.

1.**Понять, правильный ли мы сделали выбор, можно лишь узнав результат**. То есть, сначала делаем выбор. Затем действуем в соответствии с ним. В итоге получаем тот или иной результат. Только так, в реальности оживают наши выборы, наши решения – через действия, проверки жизнью. Человек, откладывающий решения на завтра, на потом, на лучшие времена, остается ни с чем, проживает   свой «День Сурка» бесконечное количество раз. Ведь известно, что завтра никогда не наступает, а значит и принять решение в этот день невозможно. ))

Принимать решения мы можем только в настоящий момент. Сейчас. Здесь. Начинаем действовать, воплощать их в жизнь тоже сегодня, сейчас. Решение требует реализации. Не потом, не завтра, не позже. Немедленно.

2.**Плата за выбор**. Выбирая один путь, мы неминуемо теряем другой, уничтожаем другие варианты, отказываемся от чего-то привычного, комфортного, приятного, чем-то жертвуем из настоящего. Платим определенную цену.

Например, если мы хотим иметь подтянутую фигуру, заниматься физкультурой – меняем свой график жизни. Уменьшаем [время](http://schastliviymir.ru/time-management/mashina-vremeni.html) сна (подъем на час раньше, чтобы сделать зарядку, принять контрастный душ), отказываемся от вечерних посиделок с чипсами перед телевизором, в рацион добавляем больше овощей и фруктов.

Осознанный и ответственный подход – понимание, что выбор имеет цену, за него нужно платить, чем-то жертвовать. Выбор без осознания платы за него, без готовности заплатить определенную цену – безответственность, позволяющая в последующем исполнять роль жертвы. Человека, который не готов платить, но проклинает собственное непродуманное решение, обстоятельства, окружающий мир. «Если бы я только мог предположить, что будет так тяжело…» Это слова жертвы, не понимающей, не желающей понять, что все имеет цену. Прежде чем принять решение, задайте себе вопрос: «Стоит ли оно предстоящих лишений?», «Готов ли я заплатить такую цену?»

3.**Быть в ответе за реше**ния. Да, нелегко.

Да, сложно. Но необходимо. Принять [ответственность](http://schastliviymir.ru/personal-growth/chto-v-golove-u-otvetstvennogo-cheloveka.html) за результаты сделанных выборов. Понять, что Я есть причина произошедших событий. Осознать, что все, что имею, все, что умею, знаю, могу – итог собственного выбора.

4.**Человеку сложно смириться с тем, что один вариант, он предпочитает другому, от чего-то отказывается, что-то приносит в жертву**. И тогда мы прибегаем к хитростям.

Хитрость первая. Попытка осуществить сразу два решения. Организовать догонялки сразу за двумя зайцами. В результате – силы потрачены, а зайцы так и бегают. Ни одно решение не выполнено. Человек мечется на исходной точке.

Вторая хитрость. Выбор наполовину. Сначала принять решения, начать делать, воплощать его, но мысленно регулярно возвращаться назад, туда, где точка выбора. А вдруг другой вариант лучше? Такие состояния довольно распространенное явление в жизни. Не пошел на футбол, согласился сходить на концерт. В результате мысли о футболе постоянно крутятся в голове, но присутствовать на нем физически уже невозможно. Да и на концерте, находится только материальная оболочка – тела. В данный момент человека нет не там и не тут, здесь и сейчас он отсутствует. Выбор наполовину – смерть для настоящего, для здесь, для сейчас. Если уж выбирать, то полностью, без возврата к другим вариантам и сразу, окунаясь в дело.

Хитрость третья – последняя. Ожидание, когда все само собой образуется. Плыть  по течению, не принимая решений. Ждать, когда какой-то вариант сам отпадет или кто-то другой «поможет» с выбором. Такое уклонение приводит к тому, что все, конечно, как-то утрясается, но обычно не так, как хотелось бы.

### Для того, чтобы помочь себе сделать выбор, можно задать следующие вопросы:

1. Что я выбираю прошлое или истинное будущее?
2. Что я готов принести в жертву? Что готов заплатить за это решение?
3. Чем я руководствуюсь, делая выбор максимализмом или минимализмом?
4. Беру ли я полностью [ответственность](http://schastliviymir.ru/personal-growth/chto-v-golove-u-otvetstvennogo-cheloveka.html) за выбор и его последствия на себя?
5. Принимаю ли я решение однозначно? Исключаю ли все другие варианты? Или делаю это наполовину?
6. Зачем я выбираю это?

**Не перекладывайте ответственность за свой выбор. Не лишайте себя удовольствия жить**

*Буклет подготовлен по материалам интернет ресурсов:*

[*https://fidem.spb.ru/teoriya\_uspeha/problema-vybora/*](https://fidem.spb.ru/teoriya_uspeha/problema-vybora/)

Наш адрес:

г. Чита, ул. Ленина, 27а,

Наши контакты:

тел. 89144389050, 8(3022)41-11-91

электронный адрес: semya2003@list.ru

сайт: [www.centr-semya.ru](http://www.centr-semya.ru)



Государственное учреждение «Забайкальский краевой центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»

***Мой выбор***

******

г. Чита