Каждый день мы встаем перед **выбором.** Иногда мы этого даже не замечаем, иногда необходимость этого приводит нас в отчаяние. Так или иначе, почти вся человеческая жизнь состоит из выбора,

На практике люди постоянно встречаются с проблемами выбора и в большинстве случаев прекрасно их решают. Однако рано или поздно наступают моменты, когда противоречащие желания одинаково сильны. Определиться с чем-то одним кажется невыносимым, а внутри накапливаются неудовлетворенность, раздражение и другие негативные эмоции.

Выбор – это всегда не только приобретение, но и потеря. Остановившись на чем-то одном, мы отказываемся от другого варианта, и часто именно с этим связаны наши страдания. Дело в том, что люди склонны переживать потери интенсивнее, чем получаемые выгоды. Все наше внимание концентрируется на том, что мы упустили: мы начинаем сожалеть, сомневаться в верности своего решения. На это уходит много сил. Этот страх упустить что-то, оставить привычное часто вгоняет людей в ступор и блокирует возможность сделать важный шаг. Человек может бояться разорвать отношения с близкими, потерять место работы, получить негативную оценку от педагога или сверстников и т.д. В таких ситуациях важно уметь отказаться от одного объекта в пользу другого. Поэтому при выборе рекомендуется сосредотачиваться на приобретении и тратить ресурсы на его реализацию – ведь именно для этого и принималось решение.

Как часто мы пытаемся объяснить свои успехи или неудачи внешними силами? Как часто мы говорим себе: «Что ж, такова судьба». В обычной жизни люди редко задумываются об ответственности, если она не прописана в документах или не обговорена с начальством. Но правда в том, что любой поступок, любое решение несет за собой **ответственность**. Совершая выбор, мы принимаем ее на себя, однако не всегда осознаем это. Страх ответственности, неосознанная попытка избежать ее нередко приводит к невозможности сдвинуться с мертвой точки.

Представим, что человек выбирает между походом с друзьями в лес и поездкой к родителям в деревню. Такая ситуация накладывает на него ответственность либо за расстроенных папу с мамой, либо за упущенную возможность получить незабываемые впечатления от похода. И в том, и в другом случае придется нести довольно тяжкий груз. Страх ответственности приводит человека к попыткам переложить её на других, а это может обернуться обидой и испорченными отношениями. Поэтому важно понимать, что, несмотря на существующие объективные обстоятельства, в большинстве случаев **мы сами отвечаем за свою жизнь.** Сложно принимать здравые решения, если нами руководит нежелание принять 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/)

г. Чита, ул. Ленина, 27а,

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***

******

Чита, 2018г.