

Matris för knepiga beslut och beslutsångest

vad händer om jag gör det?	vad händer om jag inte gör det?
vad händer inte om jag gör det?	vad händer inte om jag inte gör det?

Om du står inför ett knepigt beslut så tipsar vi om denna beslutsmatris. Den är en liten tankenöt så låt det ta sin tid medan du funderar. Gör så här:

1. Skriv ut detta papper, eller gör ett liknande kryss på ett papper så att du får fyra ytor.
2. Svara på frågan i det övre vänstra hörnet - "vad händer om jag gör det?"
3. Gå vidare till frågan i det övre högra hörnet - "vad händer om jag inte gör det?"
4. När du är klar med detta går till nedre vänstra hörnet - "vad händer inte om jag gör det?"
5. Avsluta nu med frågan - "vad händer inte om jag inte gör det?"

Kanske har du nu fått syn på viktiga svar som hjälper dig i ditt beslut. ♥

Delat på Stödportalen med tillstånd av @blimeradu på Instagram