

Гайд 2

Худший / лучший / реалистичный сценарий

Это упражнение помогает снизить тревогу и прояснить выбор через конкретизацию. Когда вы видите не только риски, но и реальные варианты развития событий, принимать решения становится легче.

Как выполнять

Разделите лист на три части:

- Худший сценарий
- Лучший сценарий
- Наиболее вероятный сценарий

Шаг 1. Худший сценарий

Опишите максимально честно, чего вы боитесь.

Вопросы для себя:

- Что самое плохое может произойти?
- Как это будет выглядеть на практике?
- Какие потери я здесь вижу (деньги, время, статус, уверенность и тд.)?

Углубление:

- Насколько это реально по шкале от 1 до 10?
- Что здесь факты, а что - мои предположения?
- Что я буду делать, если это произойдет?

Важно увидеть: даже в худшем сценарии у вас есть варианты действий!

Шаг 2. Лучший сценарий

Рассмотрите позитивный исход без обесценивания.

Вопросы для себя:

- Какой самый благоприятный результат возможен?
- Какие возможности откроются?
- Как это повлияет на мою карьеру, жизнь?

Дополнительно:

- Что в этом сценарии зависит от меня?
- Какие действия помогут к нему приблизиться?

Это возвращает фокус с рисков на возможности.

Шаг 3. Наиболее вероятный сценарий

Соберите реалистичную картину.

Вопросы для себя:

- Какой исход наиболее вероятен?
- Что, скорее всего, пойдет хорошо?
- Где возможны сложности?
- Как я могу к ним подготовиться?

Этот шаг снижает влияние крайностей и добавляет ясности.

Шаг 4. Выводы и действия

Зафиксируйте результат:

- Что нового я понял(а)?
- Как изменилось мое отношение к ситуации?
- Какой риск я на самом деле принимаю?
- Какой следующий шаг я готов(а) сделать?

Определите 1–2 конкретных действия на ближайшее время.

А если хотите больше инструментов для решений и роста – попробуйте коучинг в действии.