

Rezolvarea problemelor

Fiecare dintre noi a avut și are probleme în diferite etape ale vieții. Pentru că dificultățile noastre sunt diferite am renunțat pentru moment la a da un exemplu, însă voi reveni cu o nouă poveste legată de rezolvarea problemelor.

Etapele rezolvării de probleme sunt

1. definește problema: ...

2. alcătuiește o listă de posibile soluții, cât mai multe, în prima fază e bine să fie incluse și cele fanteziste

-

-

-

-

-

3. gândește-te ce s-ar întâmpla dacă ai aplica fiecare soluție

4. alege cea mai bună soluție (care oferă cel mai bun raport costuri – beneficii)

5. pune în practică soluția

6. evaluează rezultatele

Cognitive Behavioural Therapy for Dummies

de Rob Wilson și Rhea Branch