

# نقشه انتخاب

ما لحظه به لحظه انتخاب می‌کنیم

هر آنچه ما را در هر لحظه تحت تاثیر قرار می‌دهد

**بررسی موقعیت‌ها**

**شروع**

**انتخاب کن**

**مسیر یادگیرنده**

**مسیر قضاوت کننده**

چه پیش‌فرض‌هایی دارم؟  
چه می‌توانم بیاموزم؟

چه اتفاقی افتاد؟  
من چه می‌خواهم؟  
حقایق چه هستند؟

آنها به چه فکر می‌کنند؟  
چه حسی دارند؟  
من مسئول چه کاری هستم؟

انتخاب‌های من چیست؟  
الان بهترین کار چیست؟  
انجام چه کارهایی بهتر است؟

**یادگیرنده**  
انتخاب متفکرانه  
متمرکز بر راه حل  
رابطه برد - برد

مقصر کیست؟

**جابجایی**  
برای خروج از چاله قضاوت کننده  
سوالات یادگیرنده بپرسید

مشکل من چیست؟  
مشکل آنها چیست؟

**مسیر جابجایی**

**واکنش نشان بده**

چرا احساسات یک شکست خورده را دارم؟  
چرا آنها اینقدر احمقند؟  
چرا به درد سر افتادم؟

**قضاوت کننده**  
واکنش خودکار  
متمرکز بر سرزنش  
رابطه برد - باخت

**چاله قضاوت کننده**