



CUM IAU O DECIZIE CÂND NU ȘTIU CE SĂ FAC?

Jurnal ghidat de rezolvare de probleme

„Nu lipsa de opțiuni te blochează, ci lipsa de claritate.”



Acest jurnal te ajută să ieși din blocaj și să abordezi o problemă sau o decizie într-un mod structurat.

Nu trebuie să găsești soluția perfectă. Este suficient să faci următorul pas clar.

1. Care este problema sau decizia?

Definește cât mai concret situația. Evită formulările vagi.

Ce problemă am de rezolvat?

Este o problemă sau o decizie între opțiuni?

2. Ce simt în legătură cu asta?

Emoțiile influențează deciziile. Identifică-le.

Ce emoții apar (ex: frică, confuzie, vinovăție, entuziasm)?



CUM IAU O DECIZIE CÂND NU ȘTIU CE SĂ FAC?

Jurnal ghidat de rezolvare de probleme

„Nu lipsa de opțiuni te blochează, ci lipsa de claritate.”



Ce intensitate au (0–10)?

3. Ce opțiuni am?

Chiar dacă par puține, încearcă să listezi mai multe variante. Care sunt opțiunile mele reale?

Există o opțiune pe care o evit să o iau în calcul?

4. Ce se întâmplă dacă aleg fiecare variantă?

Analizează consecințele pe termen scurt și lung. Ce câștig dacă aleg această variantă?



CUM IAU O DECIZIE CÂND NU ȘTIU CE SĂ FAC?

Jurnal ghidat de rezolvare de probleme

„Nu lipsa de opțiuni te blochează, ci lipsa de claritate.”



Ce pierd?

Cum mă voi simți peste 6 luni?

5. Ce mă blochează?

De multe ori, blocajul vine din frică sau convingeri. De ce îmi este cel mai frică?

Ce gând mă ține pe loc?



CUM IAU O DECIZIE CÂND NU ȘTIU CE SĂ FAC?

Jurnal ghidat de rezolvare de probleme

„Nu lipsa de opțiuni te blochează, ci lipsa de claritate.”



Este acest gând 100% adevărat?

6. Ce contează cu adevărat pentru mine?

Deciziile sănătoase sunt aliniate cu valorile. Ce valori sunt implicate (ex: siguranță, libertate, relații)?

Care opțiune este mai aproape de cine vreau să fiu?

7. Decizia mea

Nu trebuie să fie perfectă, ci suficient de bună. Ce aleg să fac acum?



CUM IAU O DECIZIE CÂND NU ȘTIU CE SĂ FAC?

Jurnal ghidat de rezolvare de probleme

„Nu lipsa de opțiuni te blochează, ci lipsa de claritate.”



Care este primul pas concret?

Reflecție finală

Cum mă simt după ce am trecut prin acest proces?



Cristina Stancu • psihoterapeut • CBT, ACT, Schema Therapy & EMDR

☎ +40753027070 📍 str. Artelor nr. 35, Cluj-Napoca

