



Korak 1: Daj si ta navodila:

- *Globoko vdihni in se pomiri.*
- *Ustavi se in razmisli.*
- *Poglej na problem, kot na izziv.*

Korak 2: Zastavi si naslednja vprašanja:

- Kaj je problem (opiši razliko med tem, kar se dogaja in tem, kar si želiš)?
- Kaj želiš doseči (postavi si cilj)?

Korak 3: Pomisli na rešitev problema.

Zdaj pomisli še na več drugih možnih rešitev (vsaj še dve ali tri).

Korak 4: Izberi rešitev, ki se ti zdi, glede na kriterije, najboljša.

Pomisli na najpomembnejši kriterij za ocenjevanje teh rešitev (»Bom s tem dosegel/dosegla cilj? Kako bo to vplivalo na mene? Kako bo to vplivalo na druge? Koliko časa in napora zahteva?«). Uporabi še kakšen drugi kriterij.).

Hitro pomisli na nekaj načinov, kako bi izbrano rešitev lahko še izboljšal/izboljšala.

Korak 5: Kako bi izvedel/izvedla rešitev? Načrtuj korake.

Korak 6: Izvedi rešitev.

Si zadovoljen/zadovoljna z izidom?

Če z izidom nisi zadovoljen/zadovoljna, poskusi uporabiti drugo izbrano rešitev.