

## **Пока не сделан выбор — все на свете возможно**

Каждый наш день начинается с выбора, делая выбор, человек проявляет свободную волю и строит жизнь так, как этого хочет.

Но часто проблема выбора заставляет нас вариться в мучительном компоте из сомнений, тревоги, нерешительности, чувства вины. Хотя бы потому, что, выбирая одно, приходится отказываться от другого.

### **Что мешает делать выбор:**

1. неумение прислушиваться к своим потребностям;
2. отказ от своих желаний;
3. перекладывание ответственности;
4. страх совершить ошибку;
5. установки родителей и общества;
6. чувство вины;
7. концентрация на недостатках;
8. попытка проигнорировать одну свою потребность за счет другой;
9. дефицит или избыток информации;
10. страх упущенных возможностей.

Выбор — это очень непростой процесс, требующий времени и осознанности. Выбирая, мы входим в контакт со своими ценностями, решаем внутренние и внешние противоречия, проявляем то, что для нас важно.

Это встреча с неопределенностью, риском и собственными чувствами, от которых иногда так хочется убежать. Выбор — это всегда не только приобретение чего-то, но и потеря.

Выбирая что-то одно, мы отказываемся от других возможностей, тяжело переживаем потерю, начинаем сожалеть и сомневаться в правильности своего решения. Но чем больше возможностей выбора, тем больше свободы — свободы прожить свою единственную и уникальную жизнь.

Психолог Буглак Е.И.

