



Interpersonalnie.pl

Ćwiczenia:

Przełamanie paraliżu decyzyjnego

12 ćwiczeń, które pomogą Ci podjąć decyzję, nawet
gdy opcji jest za dużo.

Wersja 04.2026



Jak korzystać z tego zeszytu?

Podejmowanie decyzji bywa wyczerpujące. Nie dlatego, że jesteśmy słabi lub niezdecydowani – ale dlatego, że żyjemy w świecie, który oferuje nieskończoną liczbę opcji, porównań i informacji. Badania pokazują, że im więcej mamy możliwości wyboru, tym trudniej nam się zdecydować i tym mniej satysfakcji czerpiemy z podjętej decyzji. To paradoks, który **psycholog Barry Schwartz nazwał „paradoksem wyboru”**.

Ten zeszyt powstał z myślą o osobach, które znają to uczucie z własnego doświadczenia: godziny spędzone na porównywaniu opcji, arkusze z parametrami, które wciąż się rozrastają, i narastające poczucie, że im więcej wiadomo, tym trudniej podjąć decyzję. Jeśli to brzmi znajomo – jesteś we właściwym miejscu.

Znajdziesz tu 12 ćwiczeń opartych na sprawdzonych koncepcjach psychologicznych oraz badaniach nad podejmowaniem decyzji. Każde ćwiczenie ma konkretny cel i można je stosować niezależnie – przy dowolnej decyzji, dużej lub małej.

Kilka zasad, które warto znać przed rozpoczęciem:

Każde ćwiczenie zawiera krótki wstęp wyjaśniający, dlaczego dana technika działa. Nie jest to zbędna teoria – to fundament, który sprawia, że ćwiczenie ma sens, a nie jest tylko mechanicznym wypełnianiem rubryk.

Pola do wypełnienia są powtórzone trzykrotnie. Warto wracać do tych samych ćwiczeń przy różnych decyzjach – z każdym razem proces staje się szybszy i bardziej intuicyjny.

Nie ma jednej właściwej kolejności. Możesz zacząć od ćwiczenia, które najbardziej odpowiada Twojej aktualnej sytuacji, lub przejść przez wszystkie po kolei.

Celem nie jest podjęcie idealnej decyzji. Celem jest podjęcie wystarczająco dobrej decyzji – i odzyskanie spokoju, który towarzyszy sprawczości.



Ćwiczenie 1: Szybki filtr decyzyjny

Cel: Ograniczenie liczby analizowanych parametrów przed rozpoczęciem poszukiwań.

Instrukcja: Zanim otworzysz pierwszą stronę internetową z recenzjami lub udasz się do sklepu, wypisz na kartce dokładnie **TRZY parametry**, które są absolutnie kluczowe dla Twojej decyzji. To są Twoje filtry.

Filtr 1: _____

Filtr 2: _____

Filtr 3: _____

Zasada: Wszystkie inne parametry, które odkryjesz w trakcie analizy, traktuj wyłącznie jako „bonusy”. Jeśli nowo odkryty parametr nie wpływa na Twoje trzy główne filtry, nie pozwól mu wpłynąć na ostateczną decyzję ani nie zaczynaj poszukiwań od nowa.

Twoja Kolej:

Decyzja do podjęcia: _____

1 Filtr 1: _____

2 Filtr 2: _____

3 Filtr 3: _____

Decyzja do podjęcia: _____

1 Filtr 1: _____

2 Filtr 2: _____

3 Filtr 3: _____

Decyzja do podjęcia: _____

1 Filtr 1: _____

2 Filtr 2: _____

3 Filtr 3: _____



Ćwiczenie 2: Eksperyment z czasem

Cel: Oswojenie dyskomfortu działania w oparciu o niepełne dane i wymuszenie decyzji.

Instrukcja: Wybierz jedną decyzję, z którą zwlekasz. Wyznacz sztywne ramy czasowe na proces analizy.

Decyzja do podjęcia: _____

- Czas na poszukiwania (np. 60 minut): _____
- Data i godzina rozpoczęcia: _____
- Data i godzina zakończenia: _____

Zasada: Kiedy czas minie, zamknij wszystkie karty w przeglądarce i podejmij decyzję na podstawie zgromadzonych do tej pory informacji. Zanotuj swoje emocje po podjęciu decyzji: czy odczuwasz ulgę, czy nasilony lęk?

Twoja Kolej:

Decyzja do podjęcia: _____

- Czas na poszukiwania (np. 60 minut): _____
- Data i godzina rozpoczęcia: _____
- Data i godzina zakończenia: _____

Decyzja do podjęcia: _____

- Czas na poszukiwania (np. 60 minut): _____
- Data i godzina rozpoczęcia: _____
- Data i godzina zakończenia: _____

Decyzja do podjęcia: _____

- Czas na poszukiwania (np. 60 minut): _____
- Data i godzina rozpoczęcia: _____
- Data i godzina zakończenia: _____



Ćwiczenie 3: Transformacja językowa (Zasada „i” zamiast „ale”)

Cel: Zmiana wewnętrznej narracji, która blokuje działanie, poprzez akceptację lęku jako towarzysza decyzji.

Instrukcja: Zidentyfikuj zdanie z użyciem słowa „ale”, które powstrzymuje Cię przed podjęciem decyzji. Zapisz je, a następnie przepisz, zamieniając „ale” na „i”.

Zdanie blokujące (z „ale”): Znalazłem dobrą opcję, ale boję się, że przeoczyłem coś lepszego.

Zdanie uwalniające (z „i”): Znalazłem dobrą opcję i boję się, że przeoczyłem coś lepszego, i mimo to podejmuję decyzję.

Zasada: Powtarzaj zdanie uwalniające za każdym razem, gdy poczujesz paralizujący lęk przed dokonaniem wyboru. Pozwól odwadze współistnieć z niepewnością.

Twoja Kolej:

Decyzja: _____

Zdanie blokujące (z ale): _____

Zdanie uwalniające (z „i”): _____

Decyzja: _____

Zdanie blokujące (z ale): _____

Zdanie uwalniające (z „i”): _____

Decyzja: _____

Zdanie blokujące (z ale): _____

Zdanie uwalniające (z „i”): _____



Ćwiczenie 4: Dziennik domknięcia poznawczego

Cel: Zapobieganie analizowaniu alternatyw po podjęciu decyzji i redukcja żalu.

Instrukcja: Po podjęciu trudnej decyzji wypisz trzy powody, dla których ta decyzja jest wystarczająco dobra w obecnym momencie.

Decyzja: _____

Dlaczego to dobry wybór: _____

Dlaczego to dobry wybór: _____

Dlaczego to dobry wybór: _____

Zasada: Za każdym razem, gdy poczujesz pokusę, by sprawdzić, czy inna opcja nie była lepsza, przeczytaj ten dziennik.

Twoja Kolej:

Decyzja: _____

Dlaczego to dobry wybór: _____

Dlaczego to dobry wybór: _____

Dlaczego to dobry wybór: _____

Decyzja: _____

Dlaczego to dobry wybór: _____

Dlaczego to dobry wybór: _____

Dlaczego to dobry wybór: _____



Ćwiczenie 5: List do siebie z przyszłości (Perspektywa 10/10/10)

Cel: Zmniejszenie emocjonalnej intensywności decyzji poprzez zmianę perspektywy czasowej.

Instrukcja: Zapisz swoją decyzję na kartce. Następnie odpowiedz na trzy pytania:

Decyzja: _____

Jak będę oceniać tę decyzję **za 10 minut** (bezpośrednio po jej podjęciu)?

Jak będę oceniać tę decyzję **za 10 miesięcy**?

Jak będę oceniać tę decyzję **za 10 lat**?

Zasada: Jeśli odpowiedź na pytanie trzecie brzmi „prawdopodobnie w ogóle nie będę o tym pamiętać” lub „to będzie miało marginalne znaczenie” – jest to sygnał, że lęk jest nieproporcjonalny do rzeczywistej stawki decyzji.

Twoja Kolej:

Decyzja: _____

Jak będę oceniać tę decyzję **za 10 minut** (bezpośrednio po jej podjęciu)?

Jak będę oceniać tę decyzję **za 10 miesięcy**?

Jak będę oceniać tę decyzję **za 10 lat**?

Decyzja: _____

Jak będę oceniać tę decyzję **za 10 minut** (bezpośrednio po jej podjęciu)?

Jak będę oceniać tę decyzję **za 10 miesięcy**?

Jak będę oceniać tę decyzję **za 10 lat**?



Ćwiczenie 6: Matryca minimalizacji żalu

Cel: Podjęcie decyzji zgodnej z długoterminowymi wartościami, a nie krótkoterminowym lękiem.

Instrukcja: Wyobraź sobie, że masz 80 lat i siedzisz w fotelu, wspominając swoje życie. Zadaj sobie pytanie:

„Czy będę bardziej żałować, że *podjąłem/podjęłam* tę decyzję, czy że jej *nie podjąłem/nie podjęłam*?”

Zasada: W perspektywie długoterminowej żal z powodu zaniechania (niepodjęcia decyzji) jest znacznie silniejszy i trwalszy niż żal z powodu działania, nawet jeśli to działanie skończyło się niepowodzeniem.

Twoja Kolej:

Decyzja: _____

Czy będę bardziej żałować, że *podjąłem/podjęłam* tę decyzję, czy że jej *nie podjąłem/nie podjęłam*?”

Decyzja: _____

Czy będę bardziej żałować, że *podjąłem/podjęłam* tę decyzję, czy że jej *nie podjąłem/nie podjęłam*?”

Decyzja: _____

Czy będę bardziej żałować, że *podjąłem/podjęłam* tę decyzję, czy że jej *nie podjąłem/nie podjęłam*?”



Ćwiczenie 7: Dystans poznawczy

Cel: Osłabienie władzy paraliżujących myśli nad zachowaniem poprzez stworzenie dystansu poznawczego.

Instrukcja: Zidentyfikuj myśl, która najbardziej blokuje Twoją decyzję (np. „Jeśli się pomylę, to będzie katastrofa”). Następnie przepisz ją w trzech wersjach:

- Wersja oryginalna (myśl jako prawda):
- Wersja z dystansem: „Mój umysł mówi mi, że ...”
- Wersja z pełnym dystansem: „Zauważam, że mój umysł generuje myśl, iż ...”

Zasada: Każda kolejna wersja osłabia emocjonalną intensywność myśli. Myśl nie znika, ale przestaje być traktowana jako rozkaz, który należy bezwzględnie wykonać.

Twoja Kolej:

Wersja oryginalna (myśl jako prawda):

Wersja z dystansem: „Mój umysł mówi mi, że ...”

Wersja z pełnym dystansem: „Zauważam, że mój umysł generuje myśl, iż ...”

Wersja oryginalna (myśl jako prawda):

Wersja z dystansem: „Mój umysł mówi mi, że ...”

Wersja z pełnym dystansem: „Zauważam, że mój umysł generuje myśl, iż ...”



Ćwiczenie 8: Koło wartości – decyzja przez pryzmat tego, co ważne

Cel: Zakotwiczenie decyzji w osobistych wartościach, a nie w zewnętrznych parametrach i opiniach innych.

Instrukcja: Wypisz trzy wartości, które są dla Ciebie najważniejsze w kontekście tej decyzji (np. bezpieczeństwo, wolność, rodzina, oszczędność, wygoda):

Następnie oceń każdą z rozważanych opcji pod kątem zgodności z tymi wartościami w skali 1–5:

Opcja	Wartość 1	Wartość 2	Wartość 3	Suma
Opcja A				
Opcja B				
Opcja C				

Zasada: Opcja z najwyższą sumą jest najbardziej spójna z Twoimi wartościami. Jeśli wynik jest zaskakujący, warto zastanowić się, czy wypisane wartości rzeczywiście odzwierciedlają to, co jest dla Ciebie najważniejsze.

Twoja Kolej:

Opcja	Wartość 1	Wartość 2	Wartość 3	Suma



Interpersonalnie.pl

Opcja	Wartość 1	Wartość 2	Wartość 3	Suma

Opcja	Wartość 1	Wartość 2	Wartość 3	Suma

Opcja	Wartość 1	Wartość 2	Wartość 3	Suma



Ćwiczenie 9: Protokół „Dobrego doradcy” – rada dla przyjaciela

Cel: Przełamanie paraliżu poprzez zmianę perspektywy z pierwszoosobowej na zewnętrzną.

Instrukcja: Wyobraź sobie, że bliski przyjaciel lub przyjaciółka stoi przed dokładnie taką samą decyzją jak Ty, z dokładnie takimi samymi opcjami i ograniczeniami. Przychodzi do Ciebie po radę.

Co byś mu/jej powiedział/powiedziała?

Zasada: Rada, którą dałeś/dałaś przyjacielowi, jest prawdopodobnie najlepszą radą, jaką możesz dać sobie. Zapisz ją i potraktuj jako swój plan działania.

Twoja Kolej:

Decyzja: _____

Co byś mu/jej powiedział/powiedziała?

Decyzja: _____

Co byś mu/jej powiedział/powiedziała?

Decyzja: _____

Co byś mu/jej powiedział/powiedziała?



Ćwiczenie 10: Analiza scenariuszy – najgorszy, najbardziej prawdopodobny, najlepszy

Cel: Realistyczna ocena ryzyka i osłabienie katastrofizacji.

Instrukcja: Dla swojej decyzji opisz trzy scenariusze:

Scenariusz 1 – Najgorszy możliwy: Co może pójść absolutnie najgorzej? Jak prawdopodobne jest, że tak się stanie (0–100%)?

Prawdopodobieństwo: _____%

Scenariusz 2 – Najbardziej prawdopodobny: Co realnie, na podstawie dostępnych danych, najprawdopodobniej się wydarzy?

Prawdopodobieństwo: _____%

Scenariusz 3 – Najlepszy możliwy: Co może pójść absolutnie najlepiej?

Prawdopodobieństwo: _____%

Zasada: Lęk decyzyjny sprawia, że Scenariusz 1 wydaje się bardziej prawdopodobny niż jest w rzeczywistości. Zapisanie wszystkich trzech scenariuszy z szacowanym prawdopodobieństwem przywraca realistyczną ocenę sytuacji.

Twoja Kolej:

Decyzja: _____

Scenariusz 1 – Najgorszy możliwy: Co może pójść absolutnie najgorzej? Jak prawdopodobne jest, że tak się stanie (0–100%)?

Prawdopodobieństwo: _____%



Scenariusz 2 – Najbardziej prawdopodobny: Co realnie, na podstawie dostępnych danych, najprawdopodobniej się wydarzy?

Prawdopodobieństwo: _____%

Scenariusz 3 – Najlepszy możliwy: Co może pójść absolutnie najlepiej?

Prawdopodobieństwo: _____%

Decyzja: _____

Scenariusz 1 – Najgorszy możliwy: Co może pójść absolutnie najgorzej? Jak prawdopodobne jest, że tak się stanie (0–100%)?

Prawdopodobieństwo: _____%

Scenariusz 2 – Najbardziej prawdopodobny: Co realnie, na podstawie dostępnych danych, najprawdopodobniej się wydarzy?

Prawdopodobieństwo: _____%

Scenariusz 3 – Najlepszy możliwy: Co może pójść absolutnie najlepiej?

Prawdopodobieństwo: _____%



Ćwiczenie 11: Zasada odwrócenia – „Co musiałoby się stać, żebym zmienił/zmieniła zdanie?”

Cel: Identyfikacja rzeczywistych kryteriów decyzyjnych i zamknięcie listy parametrów.

Instrukcja: Wyobraź sobie, że właśnie podjąłeś/podjęłaś decyzję i wybrałeś/wybrałaś opcję A. Teraz zadaj sobie pytanie:

„Co musiałoby się wydarzyć lub jaką informację musiałbym/musiabym odkryć, żeby zmienić tę decyzję na opcję B?”

Zasada: Jeśli nie potrafisz wymienić żadnej konkretnej informacji, która zmieniłaby Twoją decyzję – oznacza to, że decyzja jest już faktycznie podjęta, a dalszy research jest jedynie prokrastynacją. Jeśli potrafisz taką informację wymienić – sprawdź ją i zakończ poszukiwania.

Twoja Kolej:

Decyzja: _____

Odrzucona możliwość:

Co musiałoby się wydarzyć lub jaką informację musiałbym/musiabym odkryć, żeby zmienić tę decyzję?

Decyzja: _____

Odrzucona możliwość:

Co musiałoby się wydarzyć lub jaką informację musiałbym/musiabym odkryć, żeby zmienić tę decyzję?



Ćwiczenie 12: Kontrakt z samym sobą – formalizacja decyzji

Cel: Wzmocnienie zobowiązania do podjętej decyzji i zapobieganie powrotowi do fazy analizy.

Instrukcja: Po podjęciu decyzji wypełnij poniższy kontrakt:

Ja, _____, w dniu _____ podjąłem/podjęłam decyzję:

[Opis decyzji]:

Podjąłem/podjęłam tę decyzję na podstawie następujących kryteriów:

Akceptuję, że ta decyzja może nie być idealna i że wiąże się z rezygnacją z następujących opcji:

Zobowiązuję się nie wracać do analizy odrzuconych opcji przez najbliższe _____ dni.

Podpis: _____



Interpersonalnie.pl

Zasada: Kontrakt jest narzędziem psychologicznym, nie prawnym. Jego celem jest sformalizowanie momentu domknięcia poznawczego i stworzenie wyraźnej granicy między fazą analizy a fazą działania.

Twoja Kolej:

Ja, _____, w dniu _____ podjąłem/podjęłam decyzję:

[Opis decyzji]:

Podjąłem/podjęłam tę decyzję na podstawie następujących kryteriów:

Akceptuję, że ta decyzja może nie być idealna i że wiąże się z rezygnacją z następujących opcji:

Zobowiązuję się nie wracać do analizy odrzuconych opcji przez najbliższe _____ dni.

Podpis: _____



Źródła inspiracji i podstawy merytoryczne

Ćwiczenie	Podstawa merytoryczna	Źródło
1. Szybki filtr decyzyjny	Koncepcja satisficing – ustalenie progu akceptowalności przed poszukiwaniami redukuje przeciążenie informacyjne	Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 83(5), 1178–1197.
2. Eksperyment z czasem	Technika timeboxingu – ograniczone zasoby poznawcze wymuszają priorytetyzację informacji	Wywodzi się z metodyk zarządzania projektami Agile/Scrum; adaptacja psychologiczna oparta na badaniach nad ograniczonymi zasobami poznawczymi (cognitive load theory).
3. Transformacja językowa („i” zamiast „ale”)	Technika zmiany spójnika jako narzędzie akceptacji lęku towarzyszącego decyzjom	Isabelle Filliozat, Amélie Filliozat. <i>Lęk przed wyborem</i> . Wydawnictwo Naukowe PWN S.A., 2026.
4. Dziennik domknięcia poznawczego	Koncepcja need for cognitive closure – świadome zamknięcie analizy po decyzji chroni dobrostan	Kruglanski, A. W. (1989). <i>Lay Epistemics and Human Knowledge: Cognitive and Motivational Bases</i> . Plenum Press.
5. Perspektywa 10/10/10	Technika zmiany perspektywy czasowej osłabia intensywność emocjonalną decyzji	Welch, S. (2009). <i>10-10-10: A Life-Transforming Idea</i> . Simon & Schuster.
6. Matryca minimalizacji żalu	Regret minimization framework – żal z zaniechania jest trwalszy niż żal z działania	Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2006). <i>Stumbling on Happiness</i> . Knopf. Koncepcja Jeffa Bezosa opisana m.in. w: Bezos, J. (2010). Letter to shareholders, Amazon.com.
7. Dystans poznawczy	Technika defuzji poznawczej (cognitive defusion) z ACT – zmiana relacji z myślą osłabia jej wpływ na zachowanie	Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2004). <i>Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change</i> . Guilford Press.
8. Koło wartości	Praca z wartościami w ACT – decyzje zgodne z wartościami generują wyższy poziom satysfakcji	Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2004). <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> . Guilford Press.



Ćwiczenie	Podstawa merytoryczna	Źródło
9. Protokół „Dobrego doradcy”	Perspektywa trzeciej osoby redukuje intensywność emocji i poprawia jakość oceny	Grossmann, I., & Kross, E. (2014). Exploring Solomon's paradox: Self-distancing eliminates the self-other asymmetry in wise reasoning about close relationships. <i>Psychological Science</i> , 25(8), 1571–1580.
10. Analiza scenariuszy	Restrukturyzacja poznawcza (CBT) – zestawienie scenariuszy z szacowanym prawdopodobieństwem koryguje katastrofizację	Beck, A. T. (1979). <i>Cognitive Therapy of Depression</i> . Guilford Press.
11. Zasada odwrócenia	Technika pre-mortem – zdefiniowanie warunków zmiany decyzji zamyka listę parametrów	Klein, G. (2007). Performing a Project Premortem. <i>Harvard Business Review</i> , 85(9), 18–19. Dostępny online: hbr.org/2007/09/performing-a-project-premortem
12. Kontrakt z samym sobą	Mechanizmy zaangażowania i konsekwencji – pisemne zobowiązanie aktywuje poczucie odpowiedzialności	Cialdini, R. B. (1984). <i>Influence: The Psychology of Persuasion</i> . Harper Business.



Interpersonalnie.pl

Pomoc psychologiczna



Zeskanuj kod
i umów się na wizytę
online lub stacjonarnie
w gabinecie przy
ul. Łagiewnickiej 118B
w Łodzi.