



## **Viitor antreprenor: setarea fricii**

De câte ori teama de ceea ce s-ar putea întâmpla te-a împiedicat să iei măsuri cu privire la ceea ce vrei să faci cu adevărat? Dacă aceste scuze le utilizați în mod curent, inacțiunea vă va conduce direct la regret. Ce este setarea fricii? Un exercițiu de reflecție structurat, conceput de Tim Ferriss, folosit pentru a vă ajuta să vedeți deciziile mai clar atunci când frica vă reține și vă denaturează gândirea.

### **Prima parte a setării fricii este despre a vă apropia de temerile voastre.**

*Pasul 1:* Faceți trei coloane și etichetați-le „Definire”, „Prevenire” și „Reparație”

Definire:
Prevenire:
Reparație:

*Pasul 2:* În coloana 1, definiți ce vă reține în a demara activitatea.

Enumerați cele mai potrivite scenarii de coșmar, îndoielile dvs. și toate întrebările retorice. Scrieți totul mai jos și nu vă rețineți: Care este cel mai rău caz? Ce ar putea să meargă greșit?

*Pasul 3:* În coloana a doua, enumerați modalitățile prin care puteți reduce probabilitatea ca fiecare dintre cele mai grave cazuri să se întâmple. Ce acțiuni ați putea întreprinde pentru ca aceste scenarii să fie mai puțin susceptibile de a se întâmpla?

*Pasul 4:* În coloana trei, enumerați modalitățile prin care puteți repara daunele, dacă această situație s-ar realiza. Ce acțiuni puteți întreprinde pentru a repara daunele sau pentru a reintra pe cursul firesc al lucrurilor?

*Pasul 5:* evaluați impactul scenariilor cele mai grave pe o scară de la 1-10.

1 = impact minim și 10 = schimbare permanentă a vieții într-un mod semnificativ.

### **Pagina 2: Luați în considerare beneficiile potențiale ale acțiunii**

Pe pagina a doua, acordați-vă spațiu pentru a fi mai deschis și luați în considerare ce ar putea merge corect dacă luați măsuri.

*Pasul 6:* Notează beneficiile pozitive ale unei încercări sau ale unui succes parțial în luarea unei măsuri.

*Pasul 7:* Evaluați potențialul beneficiu pozitiv al acestor succese pe o scară de la 1 la 10.

1 = impact minim, 10 = un impact foarte semnificativ.



### **Pagina 3: Luați în considerare consecințele inacțiunii**

Pagina trei este la fel de importantă, dar adesea uitată în luarea deciziilor: costurile inacțiunii.

Pasul 8: Faceți trei coloane pe pagină și etichetați-le 6 luni, 1 an și 3 ani.

Planificarea peste 3 ani este mult prea intangibilă, așa că păstrați-o în acest interval.

Pasul 9: Notează costurile potențiale ale menținerii status quo-ului.

Care sunt costurile inacțiunii?