



# Aquest mètode t'ajudarà a saber què et fa feliç

[inicentrareport]Hi ha èpoques en què se'ns fa difícil saber què volem. Això sol passar quan hem de prendre decisions importants com, per exemple, triar què volem estudiar. Si et trobes en aquesta situació, el psicòleg Robert Dils té la solució: **el mètode SCORE (Symptom Clause Outcome Resourc Efficacy)**.

Si ho traduïm al català, veurem que aquest mètode consisteix en els següents passos: **Síntoma, Causa, Objectiu, Recurs i Efecte esperat**. Per tal desenvolupar el mètode, hem d'anar responnent cada sigla: **La S fa referència al problema** i del que es tracta és de definir en quina situació et trobes. Per exemple: "he de triar què vull estudiar, però no sé què m'agrada".

Un cop tenim la S, passem a **la C (causa)**. **Es tracta d'explicar per què et causa malestar la situació**. Per exemple, "vull trobar la meua vocació". Aleshores passariem a la O i ens marcaríem un objectiu. En aquest cas l'objectiu seria trobar allò que ens agrada i ens motiva.

Ara arriba el torn de buscar **la R, el recurs del qual disposem per aconseguir el nostre objectiu**. En aquest cas seria fer tests d'orientació, realitzar cursos de diverses coses fins a trobar el que ens agrada, etc. I, finalment, arribem a **la E, l'efecte esperat, que consisteix a definir com creus que millorarà de la teua vida quan hagis assolit l'objectiu**.

Un cop tens totes les lletres, **sabràs quins són tots els passos que has de seguir per obtenir allò que et fa feliç**. Ho pots aplicar a qualsevol situació de la teua vida que et faci dubtar sobre què vols o per saber si realment et farà feliç el canvi que desitges, ja que sovint l'efecte esperat no és totalment positiu.

[fcentrereport]