

Experiment comportamental

Data: _____

Un experiment bun are o predicție care se poate dovedi greșită. Detalii pe pagina următoare.

EXPERIMENTUL 1

GÂNDUL PE CARE ÎL TESTEZ <i>scris în cuvintele tale</i>		
Cât de mult cred în el acum	0-100%	_____
CE ANUME VOI FACE <i>concret: când, unde, cu cine</i>		
CE MĂ AȘTEPT SĂ SE ÎNTÂMPLE <i>predicția exactă</i>	LA CE RENUNȚ <i>comportamente de siguranță</i>	
CE S-A ÎNTÂMPLAT DE FAPT <i>fapte observabile</i>		
CE AM ÎNVĂȚAT <i>ce rămâne adevărat după acest test</i>		
Cât de mult cred în gândul inițial acum	0-100%	_____

EXPERIMENTUL 2

GÂNDUL PE CARE ÎL TESTEZ <i>scris în cuvintele tale</i>		
Cât de mult cred în el acum	0-100%	_____
CE ANUME VOI FACE <i>concret: când, unde, cu cine</i>		
CE MĂ AȘTEPT SĂ SE ÎNTÂMPLE <i>predicția exactă</i>	LA CE RENUNȚ <i>comportamente de siguranță</i>	
CE S-A ÎNTÂMPLAT DE FAPT <i>fapte observabile</i>		
CE AM ÎNVĂȚAT <i>ce rămâne adevărat după acest test</i>		
Cât de mult cred în gândul inițial acum	0-100%	_____

Experiment comportamental *cum se construiește*

Predicția trebuie să poată fi greșită

Aceasta este singura regulă care contează cu adevărat. Dacă predicția e vagă, rezultatul poate fi interpretat oricum, iar experimentul nu schimbă nimic. Formulează ceva ce se poate verifica: cine, ce, de câte ori, cât de mult.

Exemple de transformare

Va fi îngrozitor.  Voi fi atât de anxios încât va trebui să plec în primele cinci minute.

Toți vor observa că sunt neliniștit.  Cel puțin o persoană va spune ceva despre cum arăt.

Nu voi face față.  Nu voi reuși să răspund la nicio întrebare.

Comportamentele de siguranță

Sunt lucrurile mici pe care le faci ca să treci prin situație: stai lângă ușă, ții paharul cu amândouă mâinile, repeți în minte ce vei spune, eviți privirea. Problema lor este că, atunci când totul merge bine, mintea pune reușita pe seama lor — și teama rămâne intactă. De aceea merită să renunți măcar la unul, în mod deliberat, la fiecare experiment.

Ce faci cu rezultatul

- Dacă predicția nu s-a confirmat, scrie exact ce s-a întâmplat în loc. Formularea contează: „nimeni nu a comentat” lucrează mai bine decât „a mers bine”.
- Dacă s-a confirmat parțial, notează în ce măsură. Rareori se întâmplă exact ce ne temem, iar diferența e informația utilă.
- Dacă s-a confirmat complet, experimentul tot a reușit — ai aflat ceva real și acum știi ce ai de rezolvat.

Un singur experiment schimbă rareori o convingere veche. Efectul vine din repetare, în situații ușor diferite.