

Decisão



Técnica para tomar decisões rapidamente

Sabemos que a cada momento estamos tomando decisões, fazendo escolhas, sobre como agir, o que vestir, comer, falar, aonde ir,... Essas decisões ocorrem naturalmente, como um impulso.

Mas o que fazer quando uma decisão tem um significado maior e parece não estar claro qual o caminho a ser tomado?

Para perguntas e comentários visite a pagina no facebook :
www.facebook.com/AndreaBertoncelCoaching

Conteúdo e projeto gráfico: Andréa B. Bertoncel
Revisão e pesquisa: Ana Paula Mondenez

Aspectos sobre a decisão:

Perspectiva

“O valor de uma decisão depende da coragem para cumpri-la.

As decisões mais importantes, que serviram de base à civilização, foram cumpridas em meio a sérios riscos, inclusive com a possibilidade de morte.” (“Quem pensa enriquece” - Napoleon Hill)

“Tudo o que acontece em sua vida — tanto aquilo com que se emociona quanto o que o desafia — começa com uma decisão! Creio que é nos momentos de decisão que o seu destino é moldado.

Usar o poder da decisão lhe dá a capacidade de vencer qualquer desculpa, e modificar qualquer parte de sua vida em um instante.” (“Desperte seu gigante interior” - Anthony Robbins)

Tomar decisões é um exercício.

É como desenvolver um músculo, exercitando-se diariamente numa academia.

Quanto mais decisões tomar conscientemente, mais fácil fica.

Torna-se natural e uma hora a tensão desaparece.

A cada decisão, faz-se uma escolha, e ela afetará sua vida.

Principais Características:

1. Compreensão do problema -

Você sabe realmente qual a solução que você busca?

Qual o objetivo final a ser atingido com essa escolha?

2. Implementação/participação -

Está consciente do quanto sua escolha afetará as pessoas envolvidas e os demais?

3. Opções de escolha

Já conseguiu detectar pelo menos duas ou três opções de solução para o seu questionamento? Mantenha seu foco no que deseja da vida, esteja aberto para descobrir as oportunidades e alternativas. Com alternativas, nós podemos tomar melhores decisões. Sem elas, as decisões se tornam escolhas forçadas. Descobrimo as oportunidades do amanhã e criando alternativas, você pode tomar decisões que sejam qualitativas e duradouras. Pense fora da caixa, se imagine sendo outra pessoa e vendo o questionamento de fora.

4. Expectativa de resultado

Nossas escolhas devem estar plenamente coerentes com nossos valores e desejos. Quando isso não ocorre, você perde o controle sobre as consequências e a qualidade da sua tomada de decisão se tornará independente da qualidade do resultado.

Técnica que auxilia a decidir

1. Antes de tomar uma decisão difícil, escute sua música favorita.

Só decida o que fazer depois que tenha relaxado um pouco, o que pode ativar a sua intuição para a melhor escolha.

2. Segue abaixo uma técnica muito simples e efetiva para que você possa agilizar seu processo de decisão e partir para a ação.

TOMADA DE DECISÃO:

Quando tiver que tomar uma decisão e a dúvida estiver rondando seus pensamentos, preencha a tabela abaixo com muita sinceridade.

Qual a questão? _____

Quais as opções de solução:

A _____

B _____

C _____

Situação	OPÇÃO A	OPÇÃO B	OPÇÃO C
Escreva cada opção			
Se eu fizer isso o que eu ganho?(ou minha empresa ganha)			
Se eu fizer isso o que perco?			
Se eu não fizer isso o que eu ganho?			
Se eu não fizer isso o que perco?			
O que de melhor que pode acontecer?			
O que de pior pode acontecer?			

Ao terminar, releia o que foi escrito e verá que a solução saltará aos seus olhos ☺

Toda boa decisão leva imediatamente a AÇÃO. O que você fará agora? Qual o próximo passo?

Atitude

Uma atitude decidida nos convida a abandonar a condição passiva de ficar apenas “desejando”, dando-nos um impulso para a ação.

O desejo pode ser passivo e nos separar do que queremos criar.

A vontade é o que nos impulsiona a agir e a escolher uma única alternativa, deixando momentaneamente de lado todas as outras.

A motivação (motiva-ação) é determinada pelo que é importante você atingir com essa escolha.

Experimentar conscientemente um ato de vontade é dar expressão à capacidade de autodeterminação que carregamos na alma.

Este talvez seja um momento de deixar de ser passivo e tomar uma decisão importante.

Pratique hoje uma atitude decidida!

Saúde e sucesso