

Come compiere scelte migliori per noi stessi

Fare buone scelte = prendere in mano il processo decisionale

Cosa può aiutarci

1. Non temere le conseguenze

Decidere, etimologicamente tagliar via, richiede di lasciare delle opzioni per portarne avanti altre

2. Segui l'intuito

A volte affidarsi alla scelta intuitiva potrebbe essere meglio che soppesare tutti i pro e i contro delle varie alternative

3. Considera le emozioni

Se stai facendo una scelta prendi le distanze dalle tue emozioni prima di decidere.

Rimanda la decisione in un altro momento.

Evita di prendere decisioni importanti sotto l'influenza emotiva



4. Non piangere sul latte versato

A volte è più saggio lasciare qualcosa in cui abbiamo investito tempo, denaro o altro ma che non ci corrisponde più o non dà frutti.

Scegli di lasciare andare



5. Cambia prospettiva

Metti in discussione i tuoi schemi di pensiero.

Guarda le cose da un punto di vista diverso. Integra nuove possibilità, opzioni che non avresti preso in considerazione

6. Fai attenzione alla pressione sociale

Stai facendo questa scelta per te o per accontentare qualcun altro?



7. Limita le opzioni

+ opzioni di scelta = maggiori capacità di elaborazione delle informazioni = + confusione

