

MOC MAŁYCH DECYZJI

Jeśli dziś czujesz, że masz problem z podejmowaniem decyzji, nawet tych banalnych typu „w co się ubrać?” nic się nie martw, możesz tę umiejętność osiągnąć bardzo szybko. Warunek jest jeden – musisz, ale naprawdę musisz, tego pragnąć! Nie mówić, że chcesz, bo to by wiele zmieniło w Twoim życiu i Ci pomogło, ale musisz czuć całym sobą, że już dłużej bez tej decyzyjności nie dasz rady, że potrzebujesz jej tak, jak wody do życia!

Jest pragnienie – jest moc! I teraz wszystko się zaczyna. Dziś będzie w formie poradnika – zastosuj i zobacz efekty!

Jak zacząć podejmować decyzje?

Zdefiniuj problem i opisz go szczegółowo.

W momencie, gdy zauważymy problem powinniśmy na początek go zdefiniować i opisać (najlepiej na kartce). Wskazanie co jest naszym problemem, szczerze przeanalizowanie i opisanie poszczególnych składowych trudnej sytuacji sprawia, że zyskujemy zdefiniowane detale, które wymagają zmiany. Co więcej wiemy, że chcemy aby detale te wyglądały inaczej (lepiej) niż obecnie. Pragniemy np. wyższych zarobków, lepszej atmosfery w pracy, zdrowia, pięknego związku itd. (Pamiętajmy, że mówimy tu o naszych pragnieniach względem nas samych, ponieważ omawiamy właśnie tego typu decyzje.)

Opisz możliwe rozwiązania i oceń stopień trudności wprowadzenia ich w życie.

Kolejnym krokiem jest wypisanie (w odniesieniu do detali, które wymagają zmiany) jak największej liczby możliwych do zastosowania rozwiązań, które mogłyby zapewnić zmianę jakiej potrzebujemy. Ważne jest, by nie analizować czy dane rozwiązanie jest obecnie możliwe do wdrożenia czy nie.

Następnie przy każdym z rozwiązań należy dopisać po trzy działania, jakie powinniśmy wykonać w pierwszej kolejności, aby to rozwiązanie mogło stać się faktem. Jeśli przykładowo problem dotyczył złej atmosfery w pracy i wśród możliwych rozwiązań znalazła się zmiana pracy, to następnym krokiem będzie wypisanie czynności jakie należy wykonać by znaleźć nową pracę (poszukanie ofert pracy, napisanie cv, wysłanie cv do Firm).

Kolejny krok to określenie subiektywnego stopnia trudności danej czynności (w skali od 1 do 5). Jeśli działanie jest wg nas proste do wykonania przypisujemy mu 1 pkt. Im bardziej jakieś działanie wydaje nam się dziś trudne, tym wyższą liczbę punktów mu przypisujemy. Następnie przy każdym z proponowanych rozwiązań zliczamy liczbę punktów z działań im

przypisanych. Widzimy wówczas, które z możliwych rozwiązań są dla nas proste do wprowadzenia, a które nieco trudniejsze.

Wybierz jedno rozwiązanie i zacznij działać.

Teraz na podstawie powyższej wiedzy możemy wybrać jedno z rozwiązań. Już prościej być nie może! Widzimy jakie działania będziemy musieli podjąć decydując się na konkretne rozwiązanie i nawet wiemy już z jakim poziomem dyskomfortu przyjdzie nam się zmierzyć. Wystarczy wybrać rozwiązanie i podjąć trzy wymienione przy nim przez siebie działania. To takie proste więc czemu tak wiele osób dochodzi do tego momentu i nie podejmuje decyzji?

Otóż okazuje się, że najtrudniejszy jest pierwszy krok, bo jest on swego rodzaju zobowiązaniem przed samym sobą do tego, że faktycznie będziemy zmieniać nasz los. Ten pierwszy krok jest też namacalnym dowodem tego, że przejęliśmy odpowiedzialność za swoje życie.

Z całego serca każdemu z Was życzę byście przejmowali odpowiedzialność za siebie i swoje życie. Podejmujcie świadomie decyzje i bierzcie za nie odpowiedzialność a gwarantuję, że wasze poczucie własnej wartości wzrośnie, a podejmowane przez Was decyzje będą coraz trafniejsze!

Decyzyjność to umiejętność, której po prostu można się nauczyć więc dziś załączam „Mapę rozwiązań”, która pomoże Wam ruszyć z miejsca. Jeśli naprawdę pragniesz nauczyć się podejmowania decyzji zacznij teraz – wydrukuj mapę, uzupełnij ją i podejmij działanie.

Powodzenia 😊

Katarzyna Słomiany

MAPA ROZWIĄZAŃ

