TOMA DE DECISIONES: ¿HELADO DE FRESA O DE CHOCOLATE?

Tomar decisiones, es algo diario, desde las decisiones importantes a las más intrascendentes. Cierto que hay decisiones que requieren un análisis previo y muchas veces se tornan en un problema por la trascendencia del camino que se siga, esto es completamente normal, y entra en el mundo de lo racional.

Sin embargo, hay personas que son incapaces de tomar una decisión, se sienten tan inseguras de su propio criterio personal que prefieren que sea otra persona la que decida por ellos (y de paso ahorrarse la autoculpabilización si no es la correcta).

Es importante que la persona aprenda a arriesgar, a tomar decisiones sabiendo que no siempre serán las correctas, lo que resulta imposible, pero que le permiten tomar las riendas de la vida y aprender a conocerse un poco mejor.

Estos son algunos pasos que se pueden seguir para comenzar a tomar decisiones, que pueden empezar siendo tan sencillas como la ropa que elijo, si voy al cine o al teatro o qué pedir en un restaurante, así de simple.

DEFINE EL OBJETIVO QUE QUIERES CONSEGUIR

Antes de tomar cualquier decisión, debes primero definir el resultado que quieres obtener, con lo que sea que decidas. El objetivo marcará la alternativa de solución, que será aquella que cumpla más expectativas del objetivo.

www.almudenapelaez.es

BUSCA LAS ALTERNATIVAS

Mínimamente tendrás dos opciones por las cuales te puedes decidir. Básicamente serán la de aceptar y la de rechazar algo. Siempre se tiene el miedo de rechazar la alternativa que hubiera sido la mejor, pasará en ambos casos, por lo que en la decisión siempre hay un riesgo. Busca aquella alternativa que contenga más ventajas e inconvenientes, y rechaza la que tenga más inconvenientes (aunque sí, es cierto, también perderás alguna ventaja, pero… es difícil encontrar una solución perfecta)

COMIENZA A PRACTICAR

Si eres una persona muy indecisa, comienza un programa disciplinado de toma de decisiones sencillas, pedir consejo no es malo, pedir que alguien decida por nosotros sí.

Poco a poco te irás encontrando segura de ti misma, igual que el resto de las personas, mostrando seguridad en los pasos que va siguiendo.

www.almudenapelaez.es