

Leið til að taka ákvarðanir

Áttu erfitt með að taka ákvarðanir?

Tekur þú ákvörðun ... og skiptir svo um skoðun?

Ert þú alltaf að "tvígiska" á sjálfan þig?

Finnst þér að miklu meira sé í húfi en í rauninni er?

Finnst þér eins og þú takir oft rangar ákvarðanir - prófaðu þetta verkfæri til að taka ákvarðanir!

Verkfæri:

- Gerðu lista yfir ákvarðanir sem þú hefur tekið og staðið við.
 - Hvernig komu þessar ákvarðanir út?
 - Hvað gerðist?
- Reiknaðu út hversu margar ákvarðanir sem þú tekur á hverjum degi.
- Er til eitthvað sem kallað er "röng" ákvörðun?
 - Eru ákvarðanir hvorki "góðar" né "slæmar", heldur bara ákvarðanir sem þú tekur á þeim tíma með þá þekkingu og vitund sem xpú hafðir?
 - Ef það er til eitthvað eins og "röng" ákvörðun, hvað gerist ef þú gerir slíkt? Ert þú að læra eitthvað af því?
 - Hefur þetta að berja sjálfan sig, hjálpað þér á einhvern hátt?
 - Reyndu að segja "næst þegar ég mun ..." frekar en "bara ef ég hefði ..."
- Er það að taka ákvörðun virkilega svo stórt mál?