

prendi con serenità
le tue
Decisioni

FARE DELLE SCELTE IMPLICA A VOLTE DIFFICOLTÀ.
COME PUOI RIUSCIRE AD AFFRONTARE
LA QUOTIDIANITÀ E IMPOSTARE IL TUO
FUTURO CON SICUREZZA E CORAGGIO

~~KEVIN~~
~~BENOIT~~
~~DAVID~~
LUIGI

Incertezza

A volte ti sarà capitato di non azzardarti a prendere una decisione perché non avevi la certezza matematica e assoluta che essa sarebbe andata a buon fine. Ma quante possibilità si hanno di sapere in anticipo che la decisione presa sarà quella giusta? Nessuna! Se si aspetta che tutto sia sicuro per potersi muovere in avanti, si rischia di passare la vita fermi o procedendo molto più lentamente delle persone che si hanno intorno.

Cosa fare? ESSERE SICURA

Ti è mai capitato di prendere una decisione difficile che si è poi rivelata azzeccata, nonostante tutti fossero contro di te e ti consigliassero di non farlo?

Magari si trattava di cambiare lavoro o città, o di chiudere una relazione. Lo hai fatto comunque, nonostante non avessi alcuna certezza a riguardo, tranne una: la sicurezza in te stessa e nelle tue possibilità, la certezza che, in un modo o nell'altro, ce l'avresti fatta.

Raccogli saggiamente opinioni dall'ambiente che ti circonda, ma non cercare sicurezze all'esterno di te. L'unica vera certezza sta in te ed è il solo tipo di sicurezza da cercare e coltivare e sul quale potrai sempre fare affidamento.

S spesso non ci rendiamo conto che le decisioni che prendiamo determinano il nostro destino. Infatti, chi siamo oggi non è altro che la somma totale delle decisioni che consciamente o inconsciamente abbiamo preso in passato e, per lo stesso motivo, tra qualche anno saremo lo specchio delle decisioni che avremo preso da adesso in poi.

Se non decidiamo cosa vogliamo per la nostra vita, se non lo pianifichiamo, finiremo nel piano che qualcun altro ha pensato per noi. E potrebbe anche non piacerci affatto...

Se le decisioni rivestono un ruolo tanto importante nella vita di un individuo, perché la maggior parte delle persone incontra così grandi difficoltà nel decidere? Perché spesso si cerca di evitare di decidere, magari rimandando o delegando altri a farlo?

Vediamo insieme quali sono i principali motivi per i quali le persone hanno difficoltà a prendere decisioni e i corrispondenti "antidoti".

Paura

Tra le cause che ci portano a non decidere, la principale è indubbiamente la paura. Paura delle conseguenze, di aver preso una decisione sbagliata, del fallimento, del giudizio delle altre persone. La paura ci priva del nostro potere personale, paralizzandoci e rendendoci incapaci di muoverci o di reagire.

In realtà non c'è assolutamente niente di male nell'aver paura, che è anzi un meccanismo del tutto naturale di funzionamento del nostro cervello, un fenomeno biochimico programmato appositamente per inviarci un segnale di allerta, una sensazione di disagio, verso una situazione che non conosciamo e che può quindi rappresentare un potenziale pericolo. Il problema non sta nell'aver o no paura, ma nel non permetterle di bloccarci.

Cosa fare? AFFRONTARLA!

La paura, se ben gestita, si può trasformare da peggior nemico in prezioso alleato, perché è una grande energia che può diventare determinazione, grinta, focalizzazione e incisività.

Il modo più semplice per superare la paura è affrontarla. Nel momento in cui lo facciamo, la priviamo del potere che noi stessi le abbiamo conferito. Per affrontare la paura, spesso una buona strategia è il ragionarci su usando un po' di buon senso.

Cerca di capire se la situazione è veramente così drammatica e spaventosa come ti sembra, o se sei tu che la stai ingigantendo, continuando a focalizzarti su quello che forse potrebbe succedere.

Quante volte nella vita hai avuto paura di affrontare una situazione, per poi renderti conto, nel farlo, che quei timori erano del tutto immotivati?

Passività

Un altro motivo per il quale potresti avere difficoltà a decidere è la mancanza di abitudine a farlo. Sei così poco abituata a prendere delle decisioni che hai persino difficoltà a scegliere cosa mangiare al ristorante? Eppure prendi comunque decisioni migliaia di volte al giorno. Magari piccole, come scegliere gli abiti alla mattina, decidere se muoverti in auto o col

bus o stabilire quali priorità dare alle cose da fare. Scelte che appartengono alla vita di tutti i giorni ma che utilizzano comunque il tuo potere decisionale.

Anche scelte all'apparenza banali sono a volte determinanti; rappresentano infatti anelli di una catena di eventi da cui possono scaturire conseguenze importanti e influire sul tuo destino.



~~IIA~~
~~JOSE~~
~~KEVIN~~
~~BENOIT~~
~~DAVID~~
 LUIGI

Cosa fare?

ALLENATI I TUOI "MUSCOLI DECISIONALI"

Considera il tuo potere decisionale come se fosse un muscolo e allenalo ogni giorno! Nota quanto decidere sia in realtà facile e come sia un processo che svolgiamo naturalmente e senza sforzo. Il "muscolo" delle decisioni, alla stregua di qualsiasi altro muscolo, più viene esercitato più è in grado di essere utilizzato ogni giorno e di dare delle prestazioni importanti. Nel caso tu sia una persona che non si ritiene in grado di decidere, comincia a notare

quante volte dai delle piccole scelte in un giorno, riconoscendo il più possibile ogni volta che ti capita, invece che darlo per scontato, e usa il termine decidere o scegliere il più spesso possibile quando pensi o quando parli: "Decido di vestirmi così oggi!", "Scego di fare questa strada invece che quest'altra". Può sembrare una banalità, ma il divenire consapevole delle tue decisioni comincerà a cambiare il tuo atteggiamento, e focalizzandoti maggiormente su questo,

l'immagine di te stessa inizierà a non essere più quella di una persona che non decide mai, ma quella di chi prende decine di decisioni al giorno. In questo modo, quando ti troverai di fronte a una decisione veramente importante avrai molta meno ansia nel prenderla, perché sei diventata una persona "abituata" a scegliere. E allenati a farlo il più velocemente possibile: quando hai valutato ogni aspetto, allora decidi senza rimuginarci troppo sopra.

**PRENDERE IN MANO
 LA PROPRIA VITA
 NEL PRESENTE E IMPOSTARE
 IL FUTURO È POSSIBILE.
 RIUSCIRE A SCEGLIERE
 PRODUCE EFFETTI BENEFICI
 E POSITIVI CHE DANNO
 SICUREZZA E VINCONO
 LE PAURE IMMOTIVATE**

