RECURSOS

Te comparto algunos recursos para facilitar la toma de decisiones.

1| Video para inspirarte

Te recomiendo que veas los primeros 3 minutos de este vídeo de 6 minutos: "Dos preguntas para tomar buenas decisiones".

2| Dinámica Bolsa de Gatos

La frase "meter todo en una bolsa de gatos" refiere a un enredo, una mezcla, un lío inabordable, donde no podemos o no nos animamos a meter la mano.

No se sabe bien qué contiene ni qué es. Es como una bolsa adónde va a parar cualquier cosa que incomode o asuste...y todo vale lo mismo.

Cuando hacemos generalizaciones mentales o emocionales y nos sentimos desanimados o frustrados, perdemos el rumbo y se torna imposible decidir.

El juego de la bolsa de gatos te permite separar los problemas y empezar a analizar el contenido.

PASO 1 Ponerse los guantes

Elegí el momento y prepará el clima para enfrentar ese cúmulo de cosas que metiste en la misma bolsa.

Podes hacerlo a solas o con la compañía de alguien de tu confianza, pero en calma y sin apuro. No es necesario hacerlo todo en un día, toma el tiempo que necesites.

PASO 2 Hacer la lista

Escribí una lista de “todo lo que anda mal”.

Hacelo sin pensar demasiado. No te detengas, no releas, no analices demasiado. Simplemente intentá volcar todo ese contenido tóxico en la lista.

Escribí un problema debajo del otro, hasta que sientas que vaciaste la tensión. Antes de finalizar pregúntate ¿hay algo más que me inquiete? Por insignificante que te parezca anótalo.

PASO 3 Valoración

Ahora empezá a sacar los gatos (problemas) de a uno y obsérvalos con tres lupas:

1. ¿Es un problema tuyo? Si la respuesta es NO, déjalo en la lista tachado.
2. ¿Es urgente? Deja anotado en la segunda columna el grado de urgencia: Mucho-Poco.
3. ¿Cuánto impacta en tu vida, en tu tarea, en tu entorno? Anotá el grado de impacto del 1 al 10 (siendo 1 un bajo impacto y 10 el máximo impacto).

	¿es un problema mío?	¿es urgente?	¿Cuánto impacta?
1.			
2.			
3.			

PASO 4 Decisión

Para decidir por cuál problema empezar, elegí un problema TUYO según el grado de URGENCIA o IMPACTO

PASO 5 ¿Y ahora qué?

Ya tenés UN problema con el cual empezar. Abordá de a un problema por vez.

Dedícate a ese problema seleccionado.

Pensá con quien o quienes podrías reflexionarlo. ¿Podrías involucrar a personas que son relevantes en el asunto? (opiniones, acciones, ayuda) Aunque pidamos consejo y escuchemos otras perspectivas a la hora de decidir la responsabilidad es nuestra.

Te dejo también una guía con preguntas para tomar decisiones

3| Guía para tomar decisiones

Escribir las respuestas te facilitará realizar el análisis liberando la mente de la maraña de argumentos, sacarlos afuera, donde te resultará más sencillo organizarlos.

PROBLEMA:				Fecha límite para tomar la decisión:
Nivel de Indecisión:	Trivial	Poco Importante	Medianamente Importante	Muy Importante
OPCIONES: (al menos 3 opciones) Considera el análisis de las opciones por separado 1. 2. 3.				
Para qué quiero solucionar esto/Para qué necesito tomar una decisión				
Lo mejor que podría pasar:				
Lo peor que podría pasar:				
Qué es lo que me está impidiendo o bloqueando a tomar la decisión:				
Qué necesito para decidir				
Consecuencias de no encontrar una solución o de no decidir				
Lo que mi intuición me dice (corazonadas)		Pros y contras +		

	-
Conclusión según mi intuición:	Conclusión racional:
Decisión:	
Pasos para seguir:	

Empezá tu cambio para obtener resultados extraordinarios. Te regalo la primera sesión, para conocernos, valorar tu situación actual, responder tus consultas e informarte de mis servicios y el alcance del proceso.