

Decyzja to nie przypadek.

5 narzędzi do spokojniejszego

i bardziej świadomego podejmowania decyzji.

01

Zatrzymuję

się przed decyzją

02

Analizuję

nie tylko emocje

03

Decyduję

z długim horyzontem

"Najlepsza decyzja to ta, którą podejmujesz spokojnie — nie pod presją chwili."

Dlaczego podejmujemy *złe decyzje?*

Żyjemy w epoce informacyjnego chaosu. Codziennie jesteśmy bombardowani setkami komunikatów, ofert i opinii — każdy z nich chce coś od naszej uwagi i portfela.

W takim środowisku nasz mózg działa na skróty: reaguje emocjonalnie, kieruje się tym co znajome i bliskie, ulega presji społecznej. To nie wada — to ewolucja. Ale można się tego nauczyć.

Kompetencje decyzyjne to zdolność do zatrzymania się, zadania właściwego pytania i działania w zgodzie z tym, co dla nas naprawdę ważne — nie tylko z tym, co kuszące w danej chwili.

DLA KOGO JEST TEN MATERIAŁ?

- Często żałuję decyzji podjętych pod wpływem emocji lub presji otoczenia.
- Mam wrażenie, że inni „wiedzą lepiej” — i zbyt łatwo im ulegam.
- Chcę działać bardziej intencjonalnie, nie tylko reaktywnie.

Pauza przed decyzją.

— *60 sekund, które zmienia wszystko.*

Zanim odpiszesz na ważną wiadomość, zanim zgodzisz się na propozycję, zanim klikniesz „kup” — odczekaj 60 sekund. Zamknij oczy. Oddech.

To ćwiczenie aktywuje inne obszary mózgu niż te odpowiedzialne za impulsywne reakcje. Dosłownie 60 sekund przerwy zmniejsza prawdopodobieństwo decyzji, której będziesz żałować.

Zastosuj to przez 7 dni do wszystkich nieplanowanych decyzji zakupowych i społecznych. Zapisz, ile razy zmienił się Twój wybór po pauzie.

CZAS

60 sekund / sytuacja

EFEKT

Mniej decyzji reaktywnych

Pytanie za 10 lat.

— *perspektywa zmienia wszystko.*

Przed ważną decyzją zadaj sobie pytanie: „Czy za 10 lat będę zadowolony z tego wyboru?” Nie za tydzień — za 10 lat.

To jedno pytanie natychmiast przesuwaa horyzont myślenia. Decyzje, które pod wpływem emocji wydają się oczywiste, przy tej perspektywie często tracą na wadze. I odwrotnie.

Napisz za i przeciw — ale inaczej.

— *dwie kolumny, jedna prawda.*

Klasyczna lista za i przeciw działa lepiej, gdy przy każdym argumencie oceniasz jego wagę w skali 1–5. Nie liczy się liczba argumentów — liczy się ich ciężar. Pięć słabych argumentów „za” nie pokonuje jednego silnego „przeciw”. To proste narzędzie ujawnia, co naprawdę myślisz — zanim zagłuszą Cię emocje.

Czyja to opinia?

— *nie każda rada jest dla Ciebie.*

Kiedy ktoś Ci doradza — zapytaj siebie: „Czy ta osoba jest w podobnej sytuacji życiowej co ja? Czy jej wartości są zbliżone do moich?” Dobra rada pochodzi od kogoś, kto rozumie Twój kontekst. Ogólne opinie z mediów społecznościowych, od dalszej rodziny czy z forów internetowych mają zwykle niską wartość dla Twoich konkretnych decyzji.

Decyzja próbna.

— *sprawdź, zanim się zdecydujesz.*

Przed ważną decyzją — zmianą pracy, dużym zakupem, nową inwestycją — spróbuj ją „przeżyć” przez tydzień, zanim ją podejmiesz. Zachowuj się, jakbyś już zdecydował. Obserwuj swoje emocje i myśli. Często po tym tygodniu odpowiedź jest dużo jaśniejsza niż po godzinach analizowania na papierze.

Co dalej?

Pięć narzędzi. Żadne z nich nie wymaga specjalistycznej wiedzy. Każde można zastosować dziś, w najbliższej sytuacji wymagającej wyboru.

- 01** Wybierz jedno narzędzie i zastosuj je w tej chwili.
- 02** Przez tydzień obserwuj, jak zmienia się jakość Twoich decyzji.
- 03** Jeśli chcesz iść dalej — dołącz do naszych warsztatów online.

O FUNDACJI

Fundacja Longa Vista

Jesteśmy fundacją edukacyjną z Krakowa. Działamy tam, gdzie edukacja naprawdę zmienia życie — nie przez przekazywanie wiedzy, lecz przez zmianę sposobu myślenia. Nasze warsztaty są bezpłatne i dostępne online — niezależnie od miejsca zamieszkania.

WWW
longavista.org

SIEDZIBA
Kraków, Polska

Materiał ma charakter wyłącznie edukacyjny. Nie stanowi porady inwestycyjnej ani rekomendacji finansowej. Fundacja Longa Vista nie ponosi odpowiedzialności za decyzje podejmowane na jego podstawie.