

# ÎNVAȚĂ SĂ IEI DECIZII

1. Fă o listă cu cele mai importante decizii pe care le-ai luat în viața ta și pe care nu le regreti.


2. Acum fă o listă cu deciziile din viața ta dar pe care le regreti (de care nu ești mulțumit).


3. Gândește-te ce au stat la baza acestor decizii?


4. Ce face diferența între deciziile bune și cele rele (cele nefavorabile)?


**De reținut ! Atunci când faci alegeri ține cont de următorii pași:**

- 1. Fă alegerile în funcție de valorile tale personale**
- 2. Cântărește argumentele Pro și Contra**
- 3. Extinde-ți orizontul de opțiuni (ieși din tipare)**
- 4. Gândește-te la consecințele deciziei**
- 5. Adoptă o atitudine pozitivă! (atitudinea poate influența decizia pe care urmează să o iei)**
- 6. Ai încredere în sentimentele tale**
- 7. Renunță la ceva minor pentru a câștiga ceva mult mai valoros**
- 8. Ia decizia în funcție de propria părere**

**DE FACUT ZILNIC TIMP DE O SĂPTĂMÂNĂ!!**

**Monitorizează numărul deciziilor adoptate în fiecare zi, astfel devii cu adevărat conștient/ă de ceea ce ai ales.**

*Atunci când avem încredere în noi înșine și în capacitatea de a lua cele mai bune decizii, simțim mai puternici.*

*Ne respectăm propria persoană atunci când facem alegeri sănătoase, iar acest lucru creează un context pozitiv pentru viața noastră.*

*De reținut!! Intotdeauna noi suntem singurii care știm ce este mai bine pentru noi! Important este să ai încredere în ceea ce simți!*