



ALLENAMENTO MENTALE

DECIDERE

**Tutto parte dalle domande
che ti fai!**





LE 5 DOMANDE PER AIUTARTI A PRENDERE DECISIONI

Ogni volta che ti trovi di fronte a un bivio, prendi un foglio, scrivi e rispondi alle seguenti domande.

1. **Da dove vieni?**

Scrivi chi eri prima di arrivare a questo punto e cosa sei adesso; quali sono le tue origini, la tua formazione; quali sono stati gli eventi decisivi della tua vita che ti hanno portato dove ti trovi ora.

2. **Cosa conta davvero per te?**

Scrivi 3 cose a cui non potresti mai rinunciare nella tua vita. Quali sono i punti cardine, senza i quali la tua esistenza non sarebbe più la stessa.

3. **Chi conta davvero per te?**

Quali persone nella tua vita sono in grado di influenzare le tue decisioni? A quali persone dai ascolto? Di chi ti fidi? Chi ti impaurisce? Completa questa lista delle persone fondamentali della tua vita.





4. Cosa ti trattiene?

Cos'è che ti spaventa della nuova direzione che dovresti intraprendere? Quali sono gli ostacoli, le persone e le situazioni che ti tengono bloccato?

5. Cosa ti spinge?

Cos'è che ti motiva di una specifica decisione, piuttosto che di un'altra? Perché sarebbe bello andare in quella determinata direzione? Elenca i "pro" delle diverse decisioni che ti trovi ad analizzare.

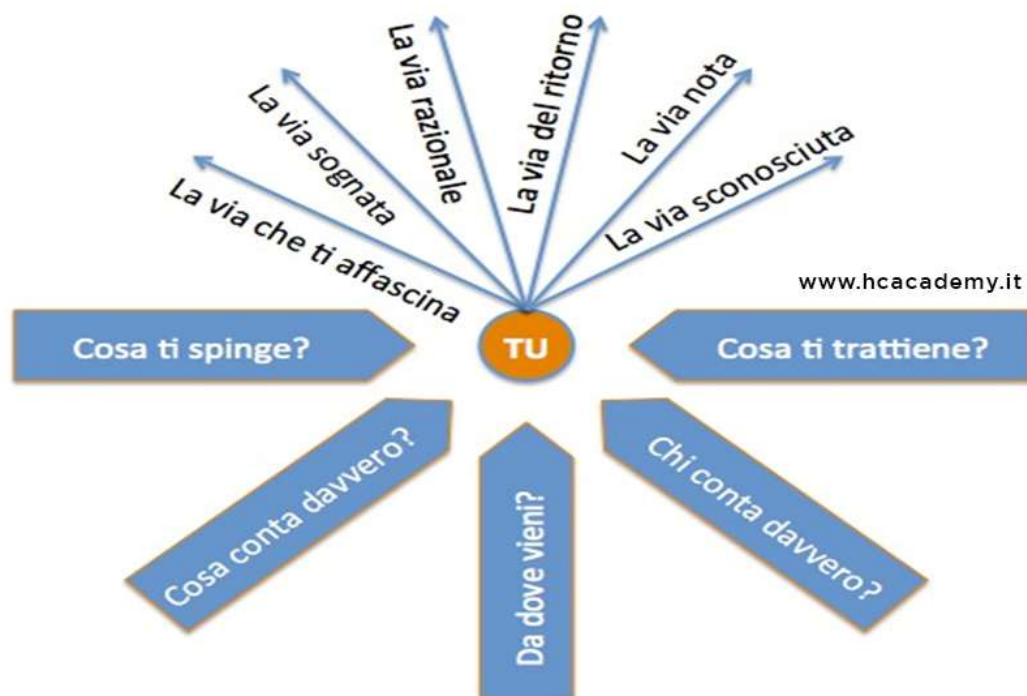


Ora tocca te!

RISPONDI ALLE 5 DOMANDE E DECIDI

Pensa a una decisione importante che devi prendere e per la quale ti trovi davanti ad un bivio e rispondi alle seguenti domande.

La Tecnica della "bussola"





***Ora condividi con noi sul Gruppo Facebook HCA
MasterClass***

*Come le domande ti hanno orientato verso la tua decisione
e cosa hai notato di diverso nel tuo processo decisionale?*

