

Fazla Düşünmeyi Bırakın!

Daha iyi karar vermek için ipuçları

Hayat, hem büyük hem de küçük sayısız kararlarla doludur. Aşırı düşünmek, mükemmel kararı vermek için çok fazla zaman veya enerji harcadığınızda kaygıya ve felç edici şüpheyeye yol açar. Aşırı düşünmeyi evcilleştirmek ve kararları daha sorunsuz bir şekilde almak için aşağıdaki önerileri dikkate alın:

“Mükemmel” yerine “yeterince iyi ”ye razı olun.

Zor gerçek şu ki, tüm kararları sadece kısmi bilgilerle vermek zorundasınız. Olayları olası tüm açılardan değerlendirmek için asla zamanınız olmayacaktır. “Mükemmel” bir seçim yapmak için çok fazla bilgi toplamak düşüncenizi bulanıklaştırır ve sizi yavaşlatır.

Deneyin: Ne kadar süre araştırma veya analiz yapacağınıza dair sınırlar belirleyin. Ardından, kusurlu hissettirse bile bir karar verin.

Başkalarının fikirleri yerine kendinize güvenin.

Tavsiye istemek faydalıdır, ancak sadece bir noktaya kadar. Başkaları sizin için en iyisini isteyebilir, ancak farklı hedefleri veya değerleri olabilir. Karar verme sürecinizi dışarıdan alırsanız, kendi iç pusulanıza olan güveninizi kaybedebilirsiniz.

Birdeneyin: Birine ne yapması gerektiğini sormak yerine, konuşmayı size neyin doğru geldiğini netleştirmek için kullanın.

Olası ve olası olmayan sonuçlar arasında ayırım yapın.

Yanlış gidebilecek ama muhtemelen gitmeyecek milyonlarca şeye odaklanırsanız karar verme süreci sancılı bir hal alır. Sadece olası senaryoları düşünerek enerjinizi koruyun ve netliğe daha çabuk ulaşın.

Deneyin: Karşılaştığınız bir karar için olası sonuçları yazın. Gerçekleşme olasılığı düşük olanların üzerini çizin. Ardından en olası iki veya üç senaryoyu daire içine alın. Karar verirken bunlara odaklanmaya devam edin.

Önemsiz kararları daha hızlı verin.

Önemsiz kararlar - hangi diş fırçasını alacağınız gibi - değerli zamanınıza ve enerjinize değmez. Küçük kararların üstesinden gelmeyi öğrenebilerseniz, büyük kararları almak için daha donanımlı olursunuz.

Deneyin: Bir kararı takıntı haline getirdiğinizde, durun ve kendinize bunun bir hafta ya da bir ay içinde önemli olup olmayacağını sorun. Eğer değilse, devam edin ve hızlıca karar verin. Ardından karar verme oyununuzu geliştirdiğiniz için kendinizi ödüllendirin!

Değerlerinizi bir yol haritası olarak kullanın.

Aşırı düşünme genellikle analize çok fazla bel bağladığınızda ortaya çıkar. Büyük kararlar söz konusu olduğunda, değerlerinizi kontrol etmek netlik kazanmanın güçlü bir yoludur.

Birdeneyin: En önemli beş değerinizi listeleyin. Kararsız kaldığınızda, hangi seçeneğin bu değerleri en iyi şekilde karşılayacağını düşünün.

Fazla Düşünmeyi Bırakın!

Daha iyi karar vermek için ipuçları

Karar vermemenin de bir karar olduğunun farkına varın.

Zor veya rahatsız edici kararları ertelemek cazip gelebilir. Bu, kötü bir sonuçtan kaçınmanın bir yolu gibi görünebilir. Ancak gerçekte yaptığınız şey, hayatın sizin yerinize karar vermesine izin vermektir ki bu da kendinizi pasif ve güçsüz hissetmenize neden olabilir.

Birdeneyin: Bir kararı sonsuza kadar ertelemeğin sonuçlarını yazın. Neleri kaçırabilirsiniz?

Bazı kararların iyi hissettirmeyebileceğini kabul edin.

Her kararın içinizi ısıtmasını beklemek gerçekçi değildir. Birçok günlük seçim muhtemelen nötr hissettirirken, büyük ikilemler ne karar verirseniz verin inanılmaz derecede zor gelebilir.

Birdeneyin bakalım: Karar verirken en çok zorlandığınız duyguyu yazın. Aşırı düşünmek veya ertelemek yerine bu duyguyla başa çıkmanın üç yolunu listeleğin.

Riskin kaçınılmaz olduğunu kabul edin.

Her karar bir miktar risk içerir. Açıkça tehlikeli kararlardan kaçınmak mantıklıdır, ancak hedeflerinize doğru ilerlemek için makul riskler almak öğrenmek, büyümek ve gelişmek için gereklidir.

Deneyin: Zor bir kararla karşı karşıya kaldığınızda, bunun sizi sevdiğiniz bir hedefe veya değere yaklaştırıp yaklaştırmayacağını sorun. Bu risk potansiyel ödüle değer mi? Hiçbir şey yapmamanın riski ne olurdu?

Her kararın kayıp ve uzlaşma içerdiğini bilin.

Kayıp, karar vermenin kaçınılmaz bir parçasıdır. Bir yolu seçtiğinizde, başka bir yoldan vazgeçmiş olursunuz. New York'a taşınmayı seçerseniz, Seattle'da yaşamamayı seçmiş olursunuz. Ama belki de bir parçanız gerçekten Seattle'da yaşamak istiyordu. Ve bu kalp kırıcı olabilir.

Birdeneyin: Bir karar verdikten sonra, nelerden vazgeçmek zorunda kaldığınızı kabul edin, ancak seçtiğiniz yolu kucaklayın.

Şüphe duyduğunuz için kararlarınızdan geri dönmeye direnin.

Bir karar veriyorsunuz ve sonra şüpheye kapılıyorsunuz. Tanıdık geliyor mu? Kaygıyı hafifletmek için bir kararı tersine çevirmek cazip gelebilir, ancak bu nadiren işe yarar. Aslında, muhtemelen kararı tersine çevirmek isteyeceksiniz!

Bunu deneyin: Şüphe duyduğunuzda, göz önünde bulundurmanız gereken gerçekten yeni bir şey olup olmadığını sorun. Eğer yoksa, yolunuza devam edin.