

Capacità decisionale

Video (<https://www.youtube.com/embed/unc7IU0XDnM>)

Quando eravamo piccoli, i nostri genitori ci preparavano i vestiti da mettere. Oggi dobbiamo scegliere da soli ogni mattina cosa metterci addosso. Questa è solo la prima decisione della giornata. Fino a sera dobbiamo prendere molte decisioni, di piccola o grande importanza.

In alcune situazioni la cosa è molto più difficile che in altre. A te non succede? Se seduto in un ristorante e guadi il menu. Semplicemente non sai se preferisci una pasta, una pizza o un'insalata. Guardi in modo in sicuro i piatti che vengono portati agli altri tavoli e cerchi di prendere una decisione.

Decidere vuol dire valutare. **Ogni volta che provi, conviene continuare a pensare un po'.** Potresti ora ordinare un'insalata, perché al momento non hai molta fame. Ma sai che dopo mangiato, ti aspetta un lungo giro in bicicletta con gli altri, forse sarebbe meglio ordinare qualcosa che sazia di più e decidi quindi di prendere un piatto di spaghetti.



Ci sono situazioni in cui si è obbligati a prendere una decisione spontanea. Prendi per esempio la pallamano. La tua squadra va all'attacco della porta avversaria e tu hai la palla. Si deve fare in fretta. Non hai molto tempo per pensare se sia meglio tirare in porta o passare la palla. Devi decidere immediatamente. In questo caso è l'esperienza a dare sicurezza.

Ma le cose non sono sempre intuitive come nello sport. Le grandi decisioni della vita vanno soppesate bene. Ma puoi anche acquisire una sicurezza consapevole, se sei abituato a valutare una decisione e se ti sei poi chiesto se fosse quella giusta. **Se prendi una decisione consapevole e da questa impari, anche in futuro ti sarà più semplice prendere decisioni con autoconsapevolezza.**

Per maggiori informazioni: <https://www.coolandclean.ch>