2 BS WDŻ;

Temat: Seks i życiowe decyzje. (grupa dziewcząt)

5 porad – jak podejmować życiowe decyzje

Wybór szkoły, czy partnera to tylko niektóre dylematy, przed którymi większość z nas staje przynajmniej raz w życiu. Choć wybory te nie należą do łatwych, w końcu decydujemy się na jedną z możliwych opcji, by w efekcie przejść do następnego etapu: realizacji podjętej decyzji. Bywa jednak, że z powodów dla nas niezrozumiałych, dokonanie nawet najprostszych wyborów wydaje się wyzwaniem ponad nasze siły.

Wcześniejsze doświadczenia

Duża część osób, które mają odwagę stanąć twarzą w twarz z dylematem: albo-albo i odważnie wybierają jedną z możliwych opcji ma dobre doświadczenia.

Świadomość własnych potrzeb

Bez wątpienia trudniej jest dokonać wyborów, jeśli nie wie się tak naprawdę, czego się chce. Sprawne dokonywanie wyborów wymaga deklaracji - to połowa sukcesu! Zanim więc podejmiesz ostateczne decyzje zadaj sobie pytanie: dokąd zmierzasz? i koniecznie odpowiedź sobie na nie.

Otwartość na kompromisy

Trudno wybierać, jeśli żadna z opcji nie jest dość satysfakcjonująca. Osoby, które nie chcą utknąć w rozważaniach czy bardziej "mieć ciasteczko, czy lepiej je zjeść" otwierają się na rozwiązania pośrednie. Przyjmują więc, że kompromis jest lepszym wyjściem niż sztywne trwanie w poszukiwaniu opcji idealnych - często niemożliwych. Gotowe są więc z czegoś zrezygnować, by zyskać nowe spojrzenie i nowe możliwości.

Ustalenie priorytetów

Pomóc w tym może między innymi zadanie sobie prostego pytania: co w tym momencie jest dla mnie najważniejsze? Już samo udzielenie odpowiedzi na tak postawione pytanie powinno zmniejszyć chaos informacyjny i obniżyć poziom napięcia. A nie od dziś wiadomo, że "spokojnej głowie" myśli się jaśniej.

Obrona dokonanych wyborów

Zazwyczaj dokonując wyboru mamy nadzieję, że podejmujemy najlepszą z możliwych decyzji. To przekonanie sprawia, że zamiast zastygać w niemocy, obawiając się konsekwencji podjęcia złej decyzji, jesteśmy gotowi ryzykować i twardo stać po stronie dokonanych wyborów. Jeśli więc nawet okaże się, że właśnie zakupiony telewizor nie był najlepszym wyborem, zamiast „pluć sobie w brodę”, poszukujemy argumentów uwiarygodniających podjętą decyzję, np. dewaluując

walory innych marek telewizorów. Dzięki takiemu zabiegowi redukujemy do pewnego stopnia dysonans poznawczy i podtrzymujemy dobre myślenie o sobie. A wszystko to w myśl zasady: im więcej kosztów ponosimy (czasu, energii i pieniędzy) w dokonanie wyborów, tym mocniej bronimy swoich decyzji.