

Roteiro Geral de como tomar uma melhor decisão¹

Sônia Nemi

Após ler o livro “Sim ou Não, o guia para a decisão certa” de Spencer Johnson, escolha um momento que possa dedicar a si mesmo, antes de seguir o roteiro. Você tem oito tópicos a considerar. Para tanto, leia as ponderações de cada tópico e, então, focalize o tópico em si.

1. Estou tendo sucesso sem stress?

- a. Atente para a relação entre as escolhas que tem feito e suas consequências.
- b. Identifique e relacione o que fazer e o que não fazer.
- c. Verifique se o que é *familiar* e *seguro* ainda é eficaz.
- d. Diferencie “certo” de “melhor”.
- e. Ao responder diga “sim” ou “não” em vez de “talvez” e “mais ou menos”.
- f. Consulte sua cabeça – analise! Em seguida, suspenda a decisão equivocada.

2. Estou atendendo a minha verdadeira necessidade?

- g. Verifique se “quer/deseja” ou se “precisa” (toda situação exige que a necessidade básica e nutritiva seja privilegiada).
- h. Mantenha o foco em sua necessidade, ou seja, fique em contato os resultados necessários com clareza para que nada o desvie.
- i. Pergunte-se: o que eu gostaria de fazer no momento? (esta resposta identifica o desejo); depois se desloque para o futuro e pergunte-se: o que eu gostaria de ter feito? (esta resposta identifica a necessidade real)

3. Estou informado das minhas opções?

- a. Lembre-se: leva-se menos tempo para tomar uma decisão certa do que para corrigir uma decisão errada.
- b. Informe-se de suas opções. Compreenda que de um modo geral você sempre tem opções e que, ao dizer que não tem, você só não está a par delas.
- c. Identifique onde deve ir para colher informações realistas, em vez de ficar imaginando.
- d. Ouça todas as informações, especialmente aquelas que não quer ouvir. Converse com pessoas mais experientes e observadoras.
- e. Verifique como as pessoas se sentem em relação aos fatos.

¹ Baseado no livro “Sim ou Não, o guia para a decisão certa”, de Spencer Johnson, da Record.

4. Pense em tudo.

- a. Confira e confirme as informações pessoalmente.
- b. Perceba a realidade saindo da ilusão, utilizando as informações que coletou e conferiu.
- c. Certifique-se mais uma vez de que já tem as informações que precisa ter.
- d. Pergunte-se: *o que pode acontecer se eu mantiver essa decisão? E depois? E depois?*

5. Focalize a verdadeira necessidade, informe-se das opções, pense em tudo e depois deixe que os melhores resultados venham naturalmente.

- a. Observe a diferença entre “simples” e “simplista”: simples é o que é necessário; simplista é uma ilusão, uma ficção na qual queremos acreditar (sabemos que é errada, mas não queremos saber que é).
- b. Lembre-se que uma decisão ineficaz é baseada em ilusões e as decisões eficazes são baseadas na realidade. Consulte seu coração.

6. Minha decisão demonstra que eu sou honesto comigo?

- a. Identifique que crença está confirmando com sua decisão. Pergunte-se: *a quem acho que estou enganando?*
- b. Lembre-se: *a realidade é o que realmente é e a verdade é uma descrição da realidade.*
- c. Certifique-se de que está sendo íntegro (integridade é dizer a verdade para si mesmo, honestidade é dizer a verdade aos outros). Pergunte-se: *estou me dizendo a verdade?*
- d. Olhe atrás da “ficção/ilusão” para enxergar a verdade.
- e. Lembre-se: acreditar em uma ilusão não a transforma em verdade e ficar preso à ilusão dificulta cada vez mais as coisas.

7. Confio em minha intuição?

- a. Pergunte-se: *quando tomo essa decisão me sinto paralisado ou confiante? Sinto que isso é certo?*
- b. Lembre-se da diferença entre “complexo” e “complicado”: complexo significa que há muitas partes no problema, complicado significa que não se consegue distinguir as partes.
- c. Pergunte-se: *o que faria se não sentisse medo?*
- d. Lembre-se: sentimentos muitas vezes antecipam consequências.

8. Mereço o melhor?

- a. Pergunte-se: *o que realmente acredito que mereço?*
- b. Verifique se está com o pé no freio porque acredita que merece apenas sobreviver em vez de prosperar.
- c. Questione-se: *o que faria se merecesse o melhor?*