



Toma de Decisiones

Esforzarse por encontrar el objetivo correcto

Este ejercicio te ayudará a conocer los pros y los contras de una decisión. Apoya tu camino hacia una mayor claridad y a tomar esa decisión.

Nombra las dos opciones entre las que tienes que elegir (ejemplo: trabajar por cuenta propia o seguir trabajando asalariado).

Opción 1:

Opción 2:

Imagina que has elegido la primera opción y responde las siguientes preguntas:

Describe la situación. ¿Cuáles son tus sentimientos al respecto?

¿Cuál es la mayor ganancia en esta decisión?

¿Qué otras ventajas ves?

¿Cuales son las desventajas?

¿Qué precio tienes que pagar por tomar esta decisión?

Supongamos que te decidiste a hacerlo y miras hacia atrás el camino que tomaste hace un año atrás: ¿Qué obstáculos tuviste que superar y cómo lo lograste?

¿Qué sentimientos y pensamientos surgen en ti cuando piensas en la otra posibilidad?

Un cambio de perspectiva. Ahora imagina que te has decidido por la segunda opción y responde las preguntas nuevamente:

Describe la situación. ¿Cuáles son tus sentimientos al respecto?

¿Cuál es la mayor ganancia en esta decisión?

¿Qué otras ventajas ves?

¿Cuales son las desventajas?

¿Qué precio tienes que pagar por tomar esta decisión?

Supongamos que te decidiste a hacerlo y miras hacia atrás el camino que tomaste hace un año atrás: ¿Qué obstáculos tuviste que superar y cómo lo lograste?

¿Qué sentimientos y pensamientos surgen en ti cuando piensas en la otra posibilidad?

Pensamiento final:

¿Qué sentimientos y pensamientos pasan por tu cabeza después de ponerte en ambas posiciones? ¿Qué descubriste y comprendiste?

¿Cuál es tu próximo paso y cómo sabes que funcionará y es el adecuado?