

MINICURSO
COMO TOMAR
DECISÕES

WORKBOOK

DESAFIO 4

IMPACTO

Decidir traz consigo consequências. Afinal é mesmo esse o propósito. Decidimos para obter uma transformação e com essa mudança estamos sempre a impactar.

O impacto que geramos com as nossas decisões pode ser:

. **INTERNO**: Quando nos afeta somente a nós, como uma mudança de hábito pessoal que não envolve ninguém mas que produz uma consequência interior.

. **EXTERNO**: Quando o impacto se torna visível e tangível no mundo exterior envolvendo outras pessoas, tornando-as parte do processo de mudança.

Claro que, raramente se encontra uma mudança que não tenha efeitos em ambas as dimensões.

São aliás estas consequências uma das causas maiores para a indecisão. Na verdade, sabemos que qualquer transformação acarreta sempre consequências positivas e negativas. Dependerá sempre da perspectiva do observador.

Vamos ver como podemos encarar estas consequências de uma forma mais sustentável e positiva e também, como desmontar as consequências que interpretamos como indesejáveis.

EXERCÍCIO 5

1 FAZ UMA LISTA POSITIVA

Pensa em todas as consequências POSITIVAS sejam elas INTERNAS ou EXTERNAS que a tua decisão pode trazer.

Escreve o mais que possas não deixando de fora nada, por mais pequeno ou insignificante que possa parecer.

2 PASSA O NEGATIVO PELO FILTRO

Podemos dividir as consequências negativas ou indesejáveis em duas categorias diferentes:

DESCULPAS

Custam, causam dor e desconforto, mas podem ser ultrapassadas desde que me coloque em causa e procure soluções.

OBSTÁCULO INTRANSPONÍVEL

Aspetos que não controlo, não dependem de mim e que não são possíveis de resignificar.

Se estivermos a falar de uma desculpa para não decidir e não avançar com a mudança desejada, então cabe a ti encontrar as soluções para tornar esta consequência em algo possível de gerir e lidar.

Caso seja um obstáculo intransponível, coloco-te a seguinte pergunta?

É um obstáculo permanente ou pode mudar com o tempo e com a tua experiência?

3 ACRESCENTA À LISTA POSITIVA

Coloca na lista que fizeste no ponto 1, todas as reinterpretações positivas que fizeste das consequências negativas, depois de as passares pelo filtro.