

<h1>Mujer hoy<sup>7</sup></h1>		Tirada: <b>1.331.036</b>	Sección: -	
		Difusión: <b>1.081.043</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>514</b>	
Nacional	Dominical	Audiencia: <b>3.783.650</b> (E.G.M)	Ocupación (%): <b>98%</b>	Valor (€): <b>19.634,00</b>
Semanal		17/01/2009	Valor Pág. (€): <b>19.850,00</b>	Página: <b>44</b>
				Imagen: <b>No</b>

## Aprender a tomar **decisiones**

**1 Controla tus expectativas.** Como explica Alice G. Domar en su libro "Nadie es perfecto" (Ed. Urano), los perfeccionistas se paralizan ante una decisión porque viven atormentados por la duda y la inseguridad. Antes de abordar una elección asume que no existe la decisión perfecta y relájate.

**2 Recaba toda la información posible.** Las preguntas ¿por qué?, ¿quién?, ¿cuándo?, ¿cómo?... son un buen punto de partida. Consulta a otras personas con experiencias diversas, ya que son una fuente de información de fácil acceso y aportan otros puntos de vista.

Cada día eliges entre cientos de opciones. Algunas son insignificantes, como qué ropa ponerte, y otras muy importantes, como cambiar de trabajo. Aprende a elegir combinando cabeza y corazón.

Por **Isabel Navarro**

**5 Imaginate a ti misma viviendo con la decisión.** Visualiza qué pasaría con cada alternativa y cuáles serían sus consecuencias. Es de gran ayuda imaginar cómo vivirías la nueva situación, escenifica cómo te comportarías, qué dirías, con quién hablarías... Tómate tu tiempo para ver, sentir y oír realmente.

**6 Ponlo por escrito.** Define claramente el problema escribiendo acerca de él. Haz una lista de pros y contras, tanto a corto como a largo plazo. Describe la decisión, cómo te sientes con ella y por qué te cuesta tanto tomarla. A veces ponerlo por escrito permite que la respuesta aflore.

**8 No aplases la ejecución.** Cuando hayas tomado la decisión ponte una fecha concreta en el calendario para llevarla a cabo y cúmplela. No dejes que nada ni nadie te lo impida. Y, sobre todo, no te engañes: aplazarla te va a quitar la fuerza y no te va a ayudar a conseguirla.

**9 No te arrepientas.** Tal vez haya decisiones que tomaste en el pasado que ahora lamentes, pero en casi todos los casos fueron las mejores que podías tomar teniendo en cuenta tu conocimiento, madurez, recursos, apoyo y demás factores que se dieron en aquel momento concreto.



Ilustración → MAITE DIAZ

**3 No te pongas zancadillas.** Un exceso de prudencia o de confianza, creer ciegamente en la evidencia o recurrir al recuerdo dándole un indebido peso a hechos recientes y dramáticos son errores bastante comunes. La mejor forma de evitar esas trampas es la toma de conciencia.

**4 Genera alternativas.** Deja tu mente en libertad y nunca pienses que has agotado todas las posibilidades. Comenta tus ideas con alguien de confianza. Pensar creativamente es la capacidad de ver los problemas desde otro ángulo, incluso patas arriba.

**7 Confía en tu instinto.** Es importante ser analítico y tener en cuenta los datos disponibles, pero en muchos casos lo cierto es que ya tenías la respuesta de antemano. Escucha a tu corazón, aunque las emociones tienen fama de enturbiar la razón, lo cierto es que sin ellas no podríamos decidir.

**10 Divide las grandes decisiones.** Actúa por etapas. Dejar tu trabajo para dedicarte al cine es un cambio demasiado drástico. Pero apuntarte a clases de teatro o de guión son pequeños pasos que pueden ayudarte a emprender ese camino o a desecharlo.