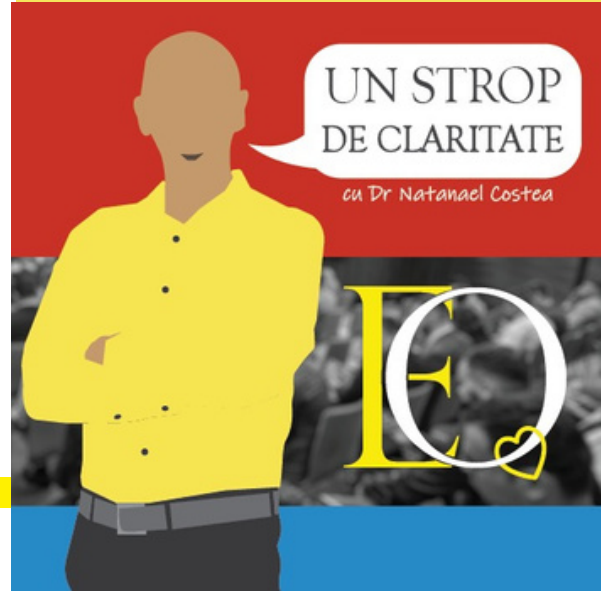


# EP 005 CLARITATE ÎN DECIZII



## SHOW NOTES

### OBIECTIV

> Dezvoltarea abilității de a avea claritate în decizii.

### ÎNȚELEGEREA DECIZIILOR

> Deciziile contează. Ele ne modelează destinul. Deciziile sunt în general făcute pe baza valorilor noastre. Cu cât avem valori și standarde mai ridicate, cu atât luăm hotărâri mai bune.

### ABCD-ul DECIZIILOR

> **A-uthentic (Autentic)** - Sunt eu autentic în această decizie? Sunt eu sincer, cu totul în adevăr, etic, moral, bazat pe valori și standarde înalte? Sunt eu **prezent** și **onest** în această hotărâre?

> **B-rainstorm** - Gândesc bine uitându-mă la opțiuni și alternative? Când spun "Da", la ce va trebui să spun "Nu" (pentru fiecare "Da", trebuie să fie cel puțin trei "Nu-uri"). Sunt pregătit să-mi asum **durerea** acum pentru **plăcerea** din viitor, amânând satisfacția? Cine e afectat de hotărârea mea?

> **C-ommitment (Angajament)** - M-am angajat la această decizie? Voi finaliza-o? Voi lucra cu diligență și cu tot aportul? Voi accepta procesul? Voi **păstra** coloana dreaptă față de decizia mea?

> **D-ecide (Decide)** - Sunt pregătit să iau hotărârea? Voi fi pregătit să-mi asum **responsabilitatea** deciziei și să fiu **proprietarul** ei? Voi declara hotărârea și voi acționa în ea asumându-mi consecințele, fie bune, fie rele?

### DEPĂȘIND INABILITATEA DE A LUA DECIZII BUNE

> Dacă dorești să ai claritate în decizii, trebuie să-ți **evaluezi conștient valorile și standardele**, păstrându-le pe cele bune și scăpându-te de cele care te trag în jos.

### APLICAȚIE

> Practică ABCD-ul deciziilor la prima șansă și reflectă asupra clarității obținute, apoi continuă..

### RESURSE

> Mai multe de la Dr Natanael Costea: [www.eq.org.au](http://www.eq.org.au)

> Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)

> Abonează-te pe [Google Play](#)

### CONECTEAZĂ-TE

> Facebook: [www.facebook.com/eq.org.au](http://www.facebook.com/eq.org.au)

> Instagram: [www.instagram.com/eq.org.au](http://www.instagram.com/eq.org.au)

### PARTENER

[www.masatto.ro](http://www.masatto.ro)

