



CONSELLS | | Actualitzat el 08/09/2020 a les 09:41

Et costa prendre decisions? Prova de fer servir aquest mètode!



A vegades prendre decisions és tota una odissea! De fet, moltes persones senten pànic i angouxa quan es troben davant de decisions importants.

És per això que s'han creat diferents mètodes per ajudar-nos a decidir més fàcilment. Un dels més famosos és el que va construir el filòsof René Descartes el segle 17. **S'anomena el Quadrat Descartes i és un mètode que deconstrueix les grans decisions perquè semblin menys impactants i més fàcils de comprendre.**

És com dividir la gran decisió en parts més petites, en preguntes que et pots anar fent poc a poc. Què has de fer?

Agafa un paper i divideix-lo en quatre parts. Escribeu aquests 4 punts, un en cada part del full:



- Què passarà si això acaba passant?
- Què passarà si això NO acaba passant?
- Què NO passarà si això acaba passant?
- Què NO passarà si això No acaba passant?

Escriu la resposta a cada pregunta en els diferents quadrats. La divisió visual t'ajudarà a veure tots els punts i t'ajudarà a no encallar-te en el primer punt. **De cop les conseqüències de cada decisió es faran clares i visibles!**

