



El truc infal·lible per desbloquejar la ment quan has de prendre decisions difícils

Són molts els moments en què has de triar entre dues opcions complicades. De vegades creus que l'elecció canviarà el teu futur radicalment i això ho complica tot encara més. Acabar amb la teva relació? Canvio de feina? Quina carrera haig de triar? **És complicat triar entre les opcions** i més si aquestes també afecten altres persones. Benvinguts al món adult, has de trobar una manera per afrontar aquestes situacions tan complexes.

Segons expliquen des de la revista **GQ**, hi ha un exercici que et pot ajudar. Consisteix a trobar un moment de soledat i tranquil·litat on no tinguis distraccions, uns minuts en què només et puguis permetre reflexionar.

Estirat o asseu-te a una zona apartada, on puguis estar sol/a. Un cop fet això, és el moment de fer-te la pregunta i pensar en totes les opcions que tens. Has de saber que **de vegades les respostes no són blanc o negre**, poden ser més àmplies i abasten moltes solucions. Quan les tinguis identificades, imaginat a tu mateix/a en cada una d'aquestes opcions i concentra't per **interpretar les sensacions** que sent el teu cos quan et veus en cada una d'elles. Sents felicitat, alleugeriment? O del contrari, sents estrès, ansietat o tristesa? Dedica temps per connectar amb les teves emocions i un cop ho facis, podràs sentir que experimentes les emocions.

"Un cop ho hem dut a terme ho tindrem clar: **haurem de decantar-nos per aquella decisió que millor ens ha fet sentir**, aquella amb la qual en el nostre cos s'hagi sentit més tranquil i despreocupat", diuen des de la revista. És cert que sovint sents que la teva decisió ho canviarà tot, però intenta relativitzar les coses i pensa que tot té una solució.