



10 preguntas para tomar decisiones

- 1 **¿Cuáles son las opciones?** Descríbelas.
- 2 **¿Qué otra opción tienes?** Siempre existe alguna otra opción. Al menos 3 opciones deberían existir en todo proceso de toma de decisiones. La tercera opción puede ser A+B o ni A, ni B.
- 3 **¿Cuáles son las ventajas de cada una de las opciones?** Analiza cada opción por separado
- 4 **¿Cuáles son los inconvenientes de cada opción?**
- 5 **¿Si escoges la “opción A” que ganarás? ¿Y si escoges la “opción B”?...**
- 6 **¿Si escogieses la “opción A” que perderías? ¿A qué estarías renunciando?**
- 7 **¿Qué es lo que te está impidiendo o bloqueando para tomar la decisión?**
- 8 **¿Qué necesitas para tomar la decisión?**
- 9 **¿Cómo te sentirías si tomases la “opción A”?** Valora como te sentirías con cada una de las opciones.
- 10 **¿Qué te dice tu intuición?** Escuchar tu intuición y tu corazón es importante, la toma de decisiones no es un proceso puramente racional.

Marcos Fernández

Psicoterapeuta Biosináptico en Medicina Homeostática