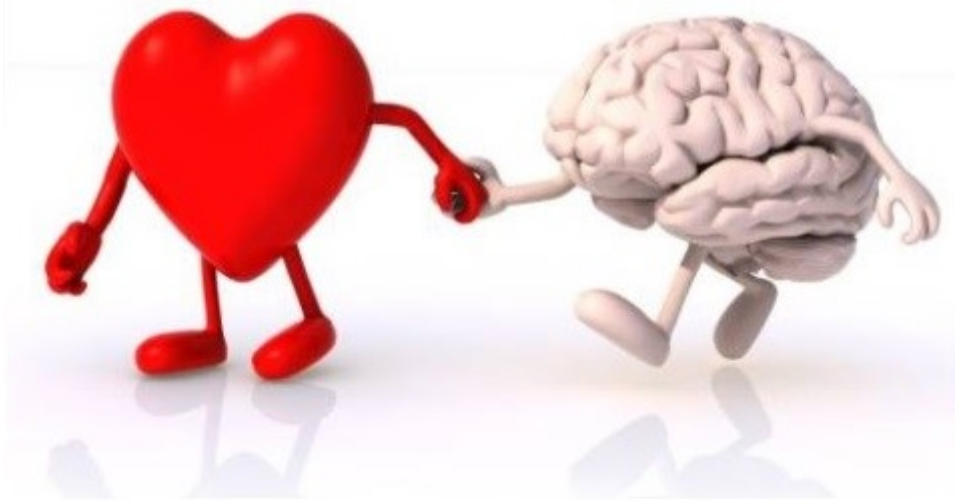


*Besluts  
Kompisen*



*En hjälpredda till att fatta beslut*

# Besluts Kompisen.

Hej!

Har du också svårt att ta beslut? Tänk att det är lite underligt att den mest grundläggande saken som vi alltid gör tar olika beslut talar vi aldrig om i skolan.

Vi fick inte lära oss att beslut utan det antas komma av sig själv. Föräldrarna lär oss ta beslut så klart men som sagt det får mest ske av sig själv.

I den här journalen får du möjlighet att se hur du tar beslut men också vad du kan göra för att förstå vilka beslut du kanske är i bättre behov av att ta för att nå dit du önskar.

Ett beslut som du bör ta är att vara din bästa vän. Om ingen annan tror på dig så är det i alla fall gott om du tror på dig. Tror du inte på dig själv så är det för att någon eller flera satt stopp för din tro på dig. Det betyder att det INTE är ditt fel från grunden att du inte tror på dig, det är nämligen så mycket annat som leder till att din tro på dig själv försvunnit.

Exakt samma sak är det med detta att ta beslut.

Du gör det och ibland kanske du låter andra ta beslut åt dig och sedan blir du missnöjd. I botten finns bristen på tron på dig själv. Det är inte detsamma som att du nu ska låta bli att samla fakta inför dina beslut, tvärtom att tro på sig själv innebär att förstå vad du önskar och samla fakta för att ta dig dit du önskar.

Låt mig introducera ett slags schema där du kan se hur och vad tar du beslut utifrån.

Ofta när vi tar beslut så tror vi att vi bara gör det. Sorry! I bakgrunden finns det en massa olika värderingar som du kanske inte är medveten om och ibland så styr då helt andra saker än vad du egentligen är medveten om och önskar. Dina beslut kan då leda dig åt fel håll mot vad du vill.

Ta ett exempel som är enkelt.

När du sitter hemma och planerar din mat för en kväll är du stressad. Du har en timme på dig att laga maten och en timme att handla hem maten. Det gör att du kommer att köpa något som är vanligt för dig och som är enkelt att tillaga.

När du sitter hemma och planerar din mat för en kväll och du har varit avkopplad i en timme och har lika mycket tid på dig är det mycket mer sannolikt att du tar dig tid för hitta något recept på en god maträtt för att sedan handla på kort tid och ha samma tid till matlagningen.

Det här betyder att beroende på vilken sinnes stämning du är i så kommer du att ta olika beslut. Detta kunde också Nobelpristagaren i ekonomi 2002 Professor Daniel Kahneman konstatera i delen där man studerade intuitionens trovärdighet och skicklighet. Där kunde de se att om du haft beslut som gått bra inom ett område flera gånger så hade intuitionen mer rätt när den gav sin syn på saken nästa gång än om den var nybörjare på ett område. Då visade den oftast fel. Så detta betyder att intuitionen har blivit inlärd och den lär sig hela tiden. Intuitionen är alltså inte en garanti på att du kommer att leda rätt. Visst hade det varit bra om den gjort det men som sagt fakta bevisar att den inte är tillräknelig beroende på att den är inlärd.

Obs! Talar vi överlevnadsinstinkt är det något annat än intuition.

Den här boken är till för att du ska upptäcka hur du tar beslut, varför du tar de beslut du gör i dagsläget.

Sedan är det dags att fundera över vilka beslut du egentligen ska ta för att nå dit du vill och i vilken sinnesstämning du behöver vara i för att ta dem besluten och genomföra dem.

Nu kör vi.

Beslutsångest.

Vi har alla varit där mer än en gång. Vi hamnar i konflikt med något eller någon och så gör vi beslut som vi sedan ångrar rejält.

Lyssna till magkänslan! Många är vi som försökt gjort det ärligt och brutalt. Resultaten har varierat.

Finns det någon karta som vi kan följa och som kan underlätta för oss. Svaret är Ja.

Låt oss först kolla hur din hjärna tar beslut.

Vad prioriterar den?

Korta svaret är ren och skär överlevnad. Den är utrustad för att du ska överleva.

Saken är den att den är också utrustad för att rädda dig från alla rädslor som skrämmer dig.

Och här börjar problemen. Hjärnan kollar alltså upp med din erfarenhetsbank hur det gick sist och låter dig sedan få veta att liknande saker som du nu står i gick illa. Vilket leder till att du undviker detta eller att ditt dåliga beslut kanske inte var så illa i alla fall för du dog inte. Oavsett vilket, så fort hjärnan noterar någon form av rädsla i din historia sänder varnings tecken.

Så, hjärnan är inte en säker bundsförvant.

Så kollar vi hjärtat – känslan.

Vi hamnar inför något som en annan person som vi älskar tänker genomföra och denne ber dig om hjälp. Rationellt beslut i denna situation är inte att tänka på, du gör det den personen ber om, kallas för blind kärlek. Så i detta fall var inte heller hjärtat någon bra bundsförvant. Denna gång fungerar inte heller magkänslan.

Så vart hamnar du?

Var är din prioriteringslista när du gör val? Hur ser den ut?

Hjärnan kör på överlevnad, hjärtat följer kärlekens väg och magkänslan följer mest det som är bekvämast och det den har lärt sig vad som fungerar mest. Med det kommer frågan om dina prioriteringar istället att kunna hjälpa dig.

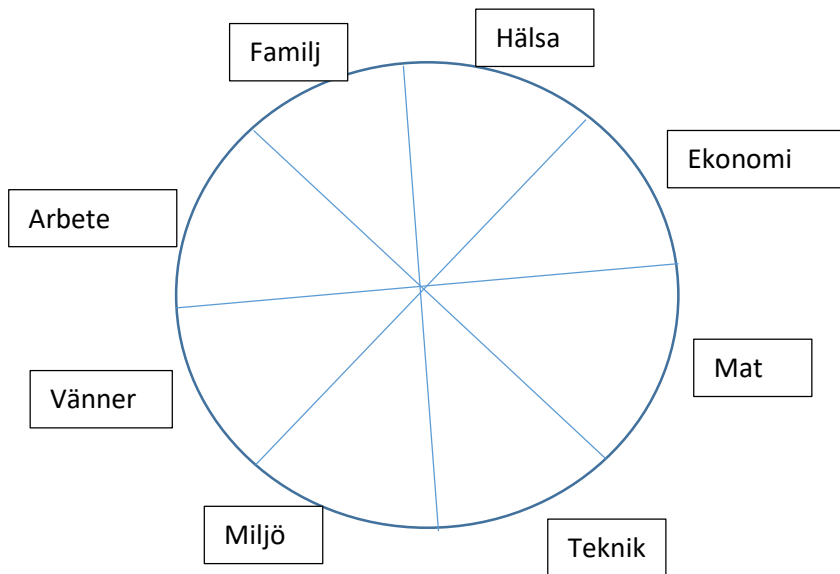
Hur ser dina val ut när du bestämmer?

För att svara på den frågan kommer en annan fråga som kan hjälpa dig.

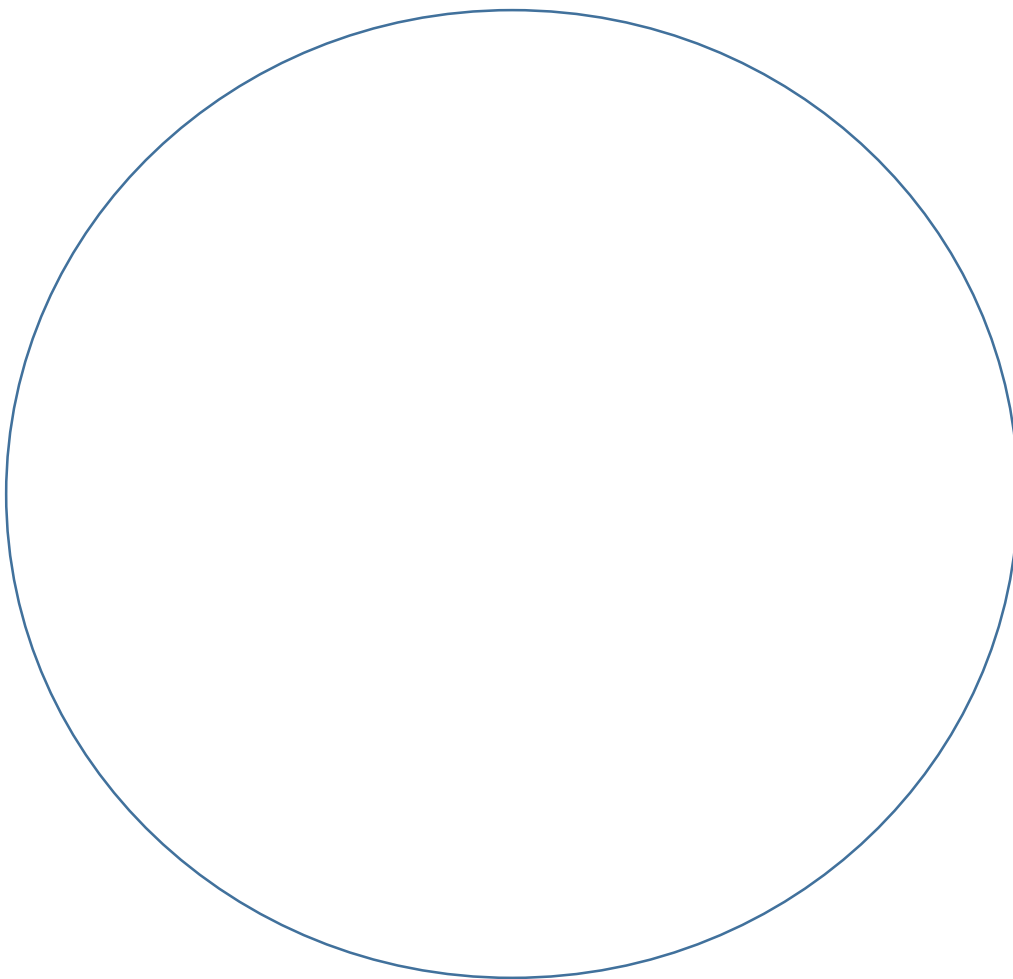
Vad brukar du bry dig mest om? Vad intresserar dig?

Familj? Hälsa? Ekonomi? Mat? Teknik? Miljö? Vänner? Arbete?

Hur viktigt är det att det du levererar blir mottaget väl av andra, eller dig själv? Skala 1-10.



Ta det här arket och gör upp en egen cirkel med de områden som du är intresserad av eller som du sysslar med.



Skriv in datum här. ....

Jag prioriterar enligt följande

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Vilka eller vad är det som ger dig kraft att genomföra saker? Du kan även använda denna fråga, Vad eller vilka är det som inspirerar dig?

- Beröm, känslomässigt
- Pengar
- Uppskattning inför andra
- Enskild uppskattning
- Annat.....

Vem eller vilka inspirerar dig så att du tänker eller säger

- Oh men du, jag vill verkligen vara som den där?
- Oh men du, dit vill jag verkligen komma?

På en skala 1 till 10 bedöm hur gärna du vill nå dit!

Personer som inspirerar mig är

.....	Min poäng är .....
.....	Min poäng är .....
.....	Min poäng är .....

Annat som inspirerar mig är

.....	Min poäng är .....
.....	Min poäng är.....
.....	Min poäng är .....

Vad är det med detta som inspirerar dig?

- Saker
- Det dem gör
- Deras mål
- Annat .....

## Sinnesstämning

Visst är det märkligt men beroende på vilket humör, vi kan också kalla det för sinnes stämning du är på så kommer du att ta olika beslut för din infallsvinkel på hur du ser på problemet varierar helt beroende på vilket humör du är på.

Så låt oss kolla vart du befinner dig nu på en skala.

Denna gång kör vi A till Ö.

A är där du är på toppen. Något har fått dig att må bra, du tror på att allt är möjligt, du är övertygad om att du kan eller kan lära dig allt, livet leker. Det du ska besluta om känns enbart jättekul.

Ö är du utsatt för många negativa saker, du känner dig helt nere, totalt hopplöst ser du på framtiden, ingen bryr sig om dig och du bryr dig inte om någon. Livet är totalt värdelöst.

Vid bokstaven N till P är det väldigt neutralt, det spelar ingen roll men absolut inte uppgivet utan det går lika bra vad som än händer.

Kolla nu upp var på denna skala som du befinner dig på när du ska besluta.

Jag befinner mig på bokstaven

.....

Om det är mest bokstaven A så vet du att det är kärleken som talar

Om du befinner dig på bokstaven N-P så är det sannolikt att det är kopplingen mellan hjärta och hjärna som talar

Om du befinner dig på bokstaven Ö så är det gamla rädslor och oförrätter som talar.

Det är bra känna till från vilken horisont du betraktar problemet.

Det finns en gammal känd historia om rätt och fel perspektiv som belyser detta.

Det var fem blinda personer som skulle beskriva hur en elefant såg ut och kändes.

Den ena höll i elefantens snabel och sa, den är som en orm.

En annan som höll i elefantens ben sa, den är stor och stabil som ett träd.

En annan höll i elefantens elfenben sa, den är hård som sten och vass.

En annan höll i handen på elefantens mage sa, den är mjuk och den rör sig sakta.

En annan höll i elefantens svans och sa, den är mjuk och slingrig och den rör sig fort med snärtar och den har en tofs på sig.

Ja, som du ser är det helt beroende på vilken horisont som du ser från som kommer att avgöra vad du ser och upptäcker. Det är alltså bara bra att veta vart du befinner dig i förhållande till ditt beslut.

Är du för exalterad kanske det är klokt att invänta och göra om testet imorgon. Är du för nära bokstaven ö kanske det också är bra att göra något annat innan du fortsätter. Jag vet att du greppat vad jag menat. Oavsett vad just nu så uppmanar jag dig att göra klart denna process med Beslutskompisen.

Så tar vi en koll på dina styrkor.

När du tar beslut kommer du per automatik att ta dem beslut som är bekvämast för dig, det vill säga det du har lättast för och det du lättast kan genomföra. Vi är nämligen lite små lata av naturen.

När du var liten fick du betyg i skolan och dessa visade inom vilka ämnesområden som du var starkast. Kanske kommer du ihåg det. I så fall skriv ner dem.

Jag var duktig i

.....  
.....  
.....

Andra saker som du inte fick betyg i var hur du fungerar känslomässigt. Bryr du dig mest om? Dig själv? Dina kompisar? Dina släktingar? Dina vänner?

Jag bryr mig mest om i detta fall .....

När tar du bäst beslut? I stress eller i lugn och ro? Vart befinner du dig nu?.....

Detta spelar roll för det visar hur du tänker enligt gamla mönster.

Om du till exempel är rädd för att mamma ska få veta vad sysslar med så kommer du omedvetet att undvika vissa beslut som du kanske egentligen vill ta. Är du rädd för vad din partner ska tycka så kommer du att undvika andra beslut.

Så fråga blir igen vilka bryr du dig mest om?

Vilka är du rädd för i ditt beslut?

1. .... För att; .....
2. .... För att;.....

Vilka älskar du i ditt beslut?

1. .... För att; .....
2. .... För att; .....

Vilka av ovanstående prioriterar du mest? Sätt en skala på alla 1-10 där 10 är mest.

Jag prioriterar mest följande personer, för att

.....  
.....

Kolla sedan på vad det var som inspirerar dig mest! Hur tror du att dem eller det skulle prioritera situation med dem som du är rädd för? Sätt en skala 1-10.

Jag tror att dem skulle vara så här rädd för.

.....

Risk kalkylen.

När vi tar beslut så finns det så otroligt mycket information att det kan bli övermäktigt. Vi får då en tendens att överanalysera saker vilket gör att vi hamnar i situationen att inte göra något alls.

Hamnar du där hjälper den här riskanalysen dig.

Vi tar ett exempel där du ska handla vita skosnören. Du går till affären och ser att de har massor av skosnören. De har

- Olika längder
- Olika former, runda, platta, fyrkantiga
- Olika kvalité
- Olika priser
- Olika märken

Suck och åter suck. Du går hem och söker på nätet. Cirka 1 miljoner träffar.

Kort och gott, övermäktig information.

Låt oss bena ut det här.

I risk kalkylen ingår tre olika kategorier.

1. Hög risk
2. Låg risk
3. Ingen risk

Ingen risk betyder att det spelar ingen roll alls hur du gör, du har pengar, du vet hur många hål du hade på skorna och du struntar i märkena och kvalité. Du hade noll prioritering. Det enda som var viktigt var funktionen.

Låg risk betyder att 1-2 saker var lite betydelsefullt för dig på prioriteringslistan. Och i absolut värsta fall får du köpa ett par till skosnören nästa gång du har lust att kolla på dem.

Hög risk betyder att du måste ha bra kvalité, de sista skosnörena var runda och de höll länge och då måste dessa också göra det, priset måste vara inom en viss budget och märket ska vara som din kompis annars riskerar du att bli retad och längden måste vara bra så att du inte kan trampa på dem så de blir smutsiga.

Om du nu tittar på hög risk ser du att det finns bakomliggande kriterier som ska vara uppfyllda eller som antas bli fyllda annars händer något.

Det där med annars händer något är något som du behöver lära dig låta bli att fundera allt för mycket på.

Kolla istället på vad som är funktionellt och uppfyller det som fungerar istället för att försöka nå det perfekta. Professorns som jag berättade tidigare om, Prof. Daniel Kahneman i Psykologi, vinnare av Nobels ekonomi pris 2002, fann att nästan alla beslut är operfekta och ändå fungerar dem utmärkt. I en intervju på You tube säger han att de faktiskt aldrig hittat ett perfekt beslut.

Så sluta leta efter det perfekta beslutet. Kolla istället efter det som är det som duger för dig och dit du ska, vill annars står du stilla. Om du hamnar i ditt stillastående så kolla igen på listan vad det är som inspirerar dig och vem som inspirerar dig. Ta ny fart så att säga.

Hur gör jag när jag har många beslut att välja på?

Ta det som får dig att gå fram i din beslutsprocess välj ut två av alternativen, vilka som helst, kolla vilket av dem som ger dig mest. Ta sedan ett till och jämför med det som du behöll och fortsätt så till du har ett alternativ kvar.

Här kan du göra den egna risk analys på ditt problem.

Mitt problem är.....  
.....  
.....

Det som inte är någon risk är

.....  
.....  
.....

Det som är låg risk är

.....  
.....  
.....

Det som är hög risk är

.....  
.....  
.....

Baserat på min risk kalkyl kvarstår följande.

Skriv nu upp vad som är dina prioriteringar och hur de ger de olika risknivåerna.

.....  
.....  
.....  
.....

För och nackdelar.

När du har gjort en grovskiss på riskanalysen så är det dags att kolla för och nackdelar.

I mitt beslut är följande nackdel

- .....
- .....
- .....

I mitt beslut är följande fördel

- .....
- .....
- .....

Jag ser att fördelar är större eller mindre? .....

Du har nu gjort en lista på inom vilka områden som du prioriterar mest.

Du har tagit fram vart du har din talang enligt skolan, du har fått kolla vad och vem som inspirerar dig till att göra saker.

Du har kollat riskanalysen.

Enligt prioriteringslistan prioriterar jag mest;

- 1.
- 2.
- 3.

Mina bästa talang är .....

Den som inspirerar mig mest inom mitt besluts område är.....

Därför att;.....

Jag vet att jag är rädd för; .....

När jag tagit beslutet kommer jag att känna; .....

.....

I riskanalysen som jag gjorde innebär detta att mitt beslut är

- Ingen risk
- Låg risk
- Hög risk

Eftersom jag hamnat i riskgruppen..... jämför jag detta med alternativ

.....

Jag gör fördels och nackdels analysen och beslutar mig nu för?

.....

.....

.....

.....

För att komma vidare i det område som jag prioriterar mest

Tar jag nu beslutet

.....

.....

.....

Jag vet också att den eller dem personer som inspirerar mig i min prioriteringslista är

.....

.....

.....

.....vilket gör att jag kan när som helst använda mig av dem för att hämta inspiration.

Perfekt du har kommit långt i din beslutsprocess. Om du hamnade så att du ska jämföra med något alternativ så ta det alternativet och gör om processen från start men med den nya intentionen i fokus.

Jag hoppas nu att du kommer att använda denna lilla hjälpreda för att ta beslut.

Kör den om och om igen så kommer du att finna att det är ganska så enkelt egentligen att ta beslut.

Det är så många som säger – Jag törs inte, jag kan inte.

Vet du?

Det bygger på gamla kunskaper och gamla erfarenheter men du har lärt dig massor sedan dess och detta är ännu en lärosak. Den är till för att du ska lära dig.

Så ha tålamod med dig och säg istället; Nej jag kan inte men jag håller på att lära mig.

Nu gör jag detta tills jag är bekväm i det och då kan jag plötsligt. Jag lär mig och det är en bra sak.

Vi kör hur det ideala kanske skulle kunna se ut för dig.

Du vet din prioriteringslista

Du har koll på dina talanger

Du vet vad du är rädd för

Du vet vad du älskar

Du vet vilka som inspirerar dig och du vet vilka som sätter käppar i hjulet för dig

Du är på sinnesstämningen ganska ok.

Då vet du också vilket ditt nästa beslut blir.

OBS! Det är många små beslut i ett stort beslut så ta dem ett och ett så går det jätte bra.

Du fixar det!

På nästa sida kommer jag att visa dig exempel på hur det kan se ut i en beslutsprocess.

Exempel

Vilket jobb vill jag ha? Exempelvis Restaurangchef

Kolla upp vilka områden som du är intresserad av. Ex, mat, vara chef, kunder

Kolla upp vilka personer detta kommer att påverka och inverka. Ex Partner, kompisar, kanske flytta från dem, föräldrar, syskon osv.

Då har du första cirkeln

Ta sedan och kolla upp vad du prioriterar i ditt liv. = Ny cirkel. Ex, Pengar, intresset, hobby, hälsa, smaker, boende, arbetskompisar osv.

Skriv ner vad du prioriterar mest inom dessa två cirklar. Skriv på raden. Ex, God mat, kunder, ekonomi, hälsa, smaker.

Kolla upp vad som ger dig kraft. Se förslagen. Ex, Tv serier, nätet,

Kolla upp vilka som inspirerat dig inom dina prioriterade områden. Ex, Arga kocken

Om du vill, kolla också upp vad som inspirerat dem. Ex, Att få bättre restauranger.

Kolla sedan vilka du älskar i denna besluts process och vilka du är rädd för. Ex, dig själv, rädd för att förlora kompisar, rädd för att bli utskrattad.

Gör riskanalysen. Ex, Hög risk för det är okänt. Kommer jag att lyckas? Det vet du när du provat!

Fördel; Ex Jag får bestämma hur jag vill ha det, Jag får servera den mat jag älskar. Få träffa nya människor. Kan få ekonomiskt välstånd. Det finns få restauranger i staden som jag tänker öppna restaurangen i men många människor.

Nackdel; Ex Kanske misslyckas jag, bli ekonomiskt skuldsatt

Fördelar överväger nackdelar trots hög risk.

Beslutet blir att du satsar på restaurangchef jobbet.

Som sagt jag hoppas att denna Besluts kompis kommer att kunna hjälpa dig i olika besluts processer.

Den har hittills hjälpt många.

Lycka till!