

Obsah

Úvod	9
------	---

ČÁST I POROZUMĚNÍ ROZHODOVACÍ PARALÝZE

Běžné projevy rozhodovací paralýzy	12
Obtížné rozhodování i při jednoduchých volbách	14
Přemýšlení nad příliš mnoha možnostmi, což vede k přehlčení	14
Strach z chyby a časté přehodnocování rozhodnutí vedoucí k úzkosti	15
Prokrastinace nebo odkládání rozhodnutí	16
Neschopnost prioritizovat úkoly nebo rozhodnout, co dělat jako první	17
Stres, úzkost, frustrace, únava	18
Co si z toho odnést	18
Dopady na náš život	19
Osobní život	20
Profesní život	22
Fyzické zdraví	22
Psychické zdraví	23
Závěrem o dopadech	24
Příčiny rozhodovací paralýzy	25
Přemíra možností	25
Touha po dokonalosti	26
Perfekcionismus a vysoká očekávání	27
Strach z chyby	29
Nejistota a neurčitost dlouhodobých dopadů	31
Nedostatek informací	31
Předchozí negativní zkušenosti	32
Nedostatek jasných kritérií	33
Konflikt mezi hodnotami a potřebami	33
Vyhýbavé chování a prokrastinace	34
Přílišné spoléhání na analýzu	35
Chronická únava a mentální vyčerpání	36
Nedostatek spánku, pohybu a nevhodná strava	37

Společenský tlak a očekávání	38
Vliv výchovy	39
Nedostatek sebedůvěry (i v rozhodování) a naučená bezmocnost	40
Fyziologické příčiny nerozhodnosti	42
Vaše rozhodovací paralýza	44

ČÁST II PRAKTICKÉ STRATEGIE

Rozhodovací deník	50
Vizualizace příčin	53
Řešení dle různorodých příčin rozhodovací paralýzy	55
Přemíra možností: Zjednodušení procesu rozhodování	56
Touha po dokonalosti: Akceptace dostatečnosti	57
Perfekcionismus a vysoká očekávání: Změna myšlenkových vzorců	61
Strach z chyby: Odvaha riskovat	66
Nejistota a neurčitost dlouhodobých dopadů: Přijetí nejistoty	70
Nedostatek informací: Strategické získávání poznatků	73
Předchozí negativní zkušenosti: Přerámování minulosti a sebeodpuštění	75
Nedostatek jasných kritérií: Vytvoření rozhodovacího rámce	80
Konflikt mezi hodnotami a potřebami: Hledání harmonického řešení	87
Vyhýbavé chování a prokrastinace: Překonání odkládání	89
Přílišné spoléhání na analýzu: Zapojení intuice	93
Chronická únava a mentální vyčerpání: Šetření energie a minimalismus	95
Nedostatek spánku, pohybu a nevhodná strava: Změna životního stylu	97
Společenský tlak a očekávání: Posílení autonomie	100
Vliv výchovy: Přehodnocení zděděných vzorců	103
Nedostatek sebedůvěry (obecně i v rozhodování) a naučená bezmocnost: Budování sebejistoty	108
Fyziologické příčiny nerozhodnosti: Práce s biologickou stránkou	115

ČÁST III PRAKTICKÉ VYUŽITÍ STRATEGIÍ A TECHNIK

Budování osobní rozhodovací strategie	122
Zvládání velkých životních rozhodnutí	124
Kariéerní volby: Změnit práci, nebo zůstat?	125
Vztahová rozhodnutí: Ukončit vztah, nebo pokračovat?	126
Finanční rozhodnutí: Kam investovat úspory?	127
Váš jedinečný přístup k rozhodování	128

ČÁST IV PŘÍKLADY Z PRAXE

Pokřivený vzor a rozhodovací paralýza v rodičovství	132
Matka dítěte s ADHD a zahlcení protichůdnými informacemi	136
Marketingová manažerka a iluze dokonalého řešení	141
Těhotná prvorodička a kontrola nepředvídatelného	146
Závěrem	150

ČÁST V PRAKTICKÁ 21DENNÍ VÝZVA

Úvod do výzvy	152
Nouzový plán a příprava na výzvu	153
Vaše výzva den po dni	156
Další kroky aneb Život bez rozhodovací paralýzy	178
Závěr	181
Zdroje	183
O autorce	187