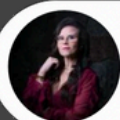


Autoconhecimento e
Performance

10 Perguntas para Tomar Decisões Mais Seguras



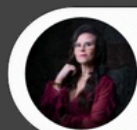
@claudia_righi



1

**Isso está
alinhado com
meus valores?**

Se não respeita quem você é
e o que acredita, o custo
emocional será alto demais.



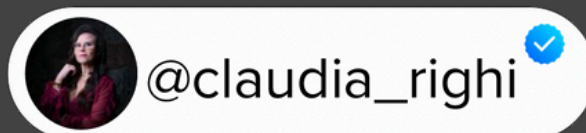
@claudia_righi



2

**Qual problema
real isso resolve
para mim?**

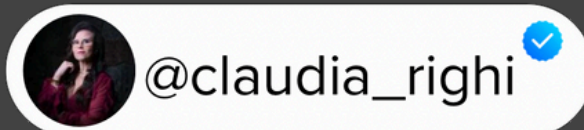
Se não existe um problema claro, pode ser apenas distração ou impulso.



3

**O que posso
perder se eu
disser SIM?**

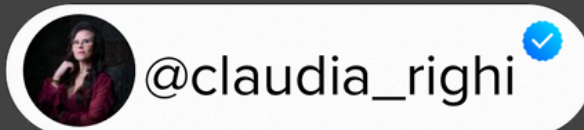
Analise não só o que ganha,
mas também o que arrisca
perder: tempo, energia, foco.



4

Estou dizendo SIM por medo de dizer NÃO?

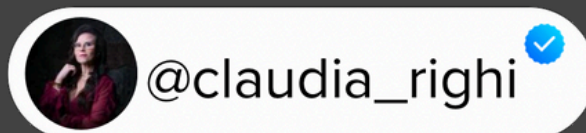
Medo e culpa distorcem
decisões. Não se guie por
eles.



5

**Quais evidências
concretas indicam que
isso é o caminho certo?**

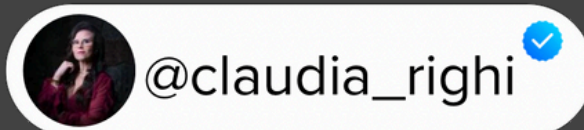
Troque expectativas por
fatos verificáveis.



6

**Isso contribui para a
vida que quero
daqui a 5 anos?**

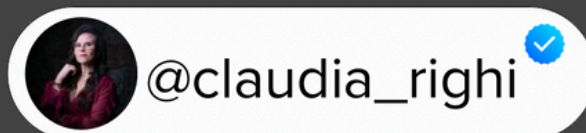
Se não contribui, talvez esteja
desviando sua trajetória.



7

**Estou assumindo essa
decisão sozinho ou
consultando pessoas
de confiança?**

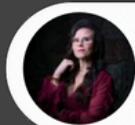
Opiniões externas confiáveis
podem revelar pontos
cegos.



8

**Essa decisão é
urgente ou pode
esperar um pouco?**

A pressa é um dos atalhos
mais rápidos para
armadilhas.



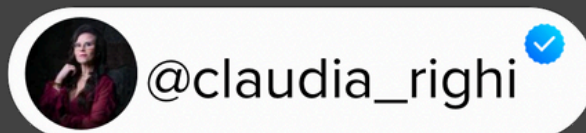
@claudia_righi



9

Estou preparado para lidar com as consequências negativas se elas acontecerem?

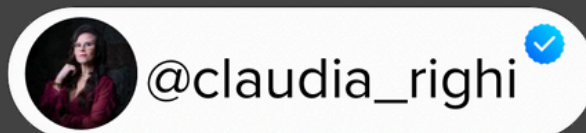
A maturidade vem de aceitar riscos de forma consciente.



10

Qual é minha
intuição sobre isso?

Depois de analisar
racionalmente, ouça o que
seu corpo e sua mente
dizem.

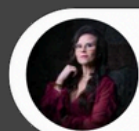


@claudia_righi

O conteúdo
foi útil
para você?



Salve para ver depois



@claudia_righi

