FC | FRANCESCO CASTELLANA
COACHING

RISORSE GRATUITE / WORKBOOK

Decidere con maggiore chiarezza

Un metodo per valutare alternative, riconoscere i tuoi criteri e scegliere il prossimo passo.



8 PAGINE · ESERCIZI PRATICI

OSSERVA · SCRIVI · SPERIMENTA

francescocastellana.com

DEFINISCI

Qual è la decisione reale?

Molte scelte sembrano enormi perché contengono più domande. Isolane una.

01 **Quale scelta devo prendere?**

Formulala come una domanda precisa.

02 **Entro quando è utile decidere?**

Distingui una scadenza reale da una pressione percepita.

03 **Che cosa succede se aspetto ancora?**

Segna un costo o un beneficio concreto dell'attesa.

DA PORTARE CON TE

Una buona domanda è già una parte importante della decisione.

VALORI

Che cosa conta per me?

Definisci i criteri che guidano questa scelta senza cercare una risposta perfetta.

01 **Quali sono i miei tre criteri principali?**

Tempo, serenità, crescita, stabilità, relazioni, economia...

02 **Quale criterio pesa di più oggi?**

Indica il perché senza giudicare gli altri criteri.

03 **Quale compromesso posso accettare?**

Ogni opzione può comportare una rinuncia.

DA PORTARE CON TE

Usa i tuoi valori come bussola, non come una lista di obblighi.

ALTERNATIVE

Metti sul tavolo le opzioni

Prova a includere anche una soluzione intermedia o temporanea, se esiste.

01 **Opzione A: che cosa comporta?**

Scrivi una possibilità concreta.

02 **Opzione B: che cosa comporta?**

Scrivi una possibilità diversa.

03 **Esiste una terza via o una prova limitata?**

Qualcosa da testare prima di impegnarti del tutto?

DA PORTARE CON TE

Non moltiplicare artificialmente le opzioni: bastano quelle realistiche.

CONFRONTO

Valuta benefici e costi

Confronta le alternative sugli stessi criteri, distinguendo fatti e stime.

01 **Quale vantaggio offre ciascuna opzione?**

Concentrati sui primi due criteri che hai scelto.

02 **Quale costo o rischio comporta?**

Indica probabilità e gravità solo se hai elementi.

03 **Che cosa non so ancora?**

Quale informazione potrebbe cambiare la scelta?

DA PORTARE CON TE

Se un dato manca, chiamalo ipotesi e decidi come verificarlo.

INCERTEZZA

Distingui controllo e previsione

Non puoi garantire un risultato, ma puoi scegliere come prepararti a gestire gli imprevisti.

01 **Che cosa dipende davvero da me?**

Azioni, tempi, comunicazioni, preparazione...

02 **Quale timore sto trattando come certezza?**

Descrivilo come possibilità, non come fatto.

03 **Che piano alternativo potrei preparare?**

Indica una protezione semplice e sostenibile.

DA PORTARE CON TE

La chiarezza non richiede l'assenza totale di incertezza.

PROVA PRATICA

Posso fare un esperimento?

Se la decisione è reversibile, una prova breve può offrire dati migliori di molte ipotesi.

01 **Qual è il test più piccolo e sicuro?**

Per esempio una conversazione o un progetto pilota.

02 **Quanto durerà e cosa osserverò?**

Stabilisci una data e un segnale concreto.

03 **Quale limite mi farà interrompere il test?**

Definisci in anticipo una soglia ragionevole.

DA PORTARE CON TE

Per scelte irreversibili o ad alto rischio, valuta informazioni e supporti adeguati.

PASSO SUCCESSIVO

Scegli e verifica

Concludi con un impegno pratico, anche se la scelta è raccogliere un’informazione.

01 **Qual è la mia decisione provvisoria?**

Scrivi una frase chiara: "Scelgo di...".

02 **Quale azione farò entro sette giorni?**

Indica un passo, un luogo e una data.

03 **Quando rivedrò la decisione?**

Cosa osservare per confermare o cambiare direzione?

DA PORTARE CON TE

Rivedere una scelta alla luce di nuovi fatti non significa aver sbagliato.