COMO TOMAR DECISÕES COM A MENTE SÁBIA

Agora que treinou como localizar seu centro da mente sábia, você pode "consultar" essa área do corpo antes de tomar decisões. Isso pode ajudá-lo a determinar se uma escolha é boa. É só pensar na ação que está prestes a tomar e se concentrar no centro da mente sábia. Então, leve em conta o que ela "disser". Sua decisão parece boa? Neste caso, você possivelmente deve seguir em frente. Caso contrário, talvez deva considerar outras opções.

Aprender a tomar decisões confiáveis e boas em relação à vida é um processo em constante evolução, e não existe um único jeito de fazer isso. Consultar o centro da mente sábia funciona para algumas pessoas. No entanto, um aviso: logo que começar a usar a mente sábia para fazer escolhas, é provável que seja difícil distinguir entre um sentimento intuitivo visceral e uma decisão tomada com a mente emocional. A diferença pode ser determinada de três maneiras:

1. *Quando tomou a decisão, você tinha consciência de suas emoções e dos fatos da situação?* Em outras palavras, você fez a escolha com base tanto na mente emocional quanto na racional? Se não tiver levado os fatos em consideração e estiver sendo controlado pelas emoções, você não usou a técnica da mente sábia. Às vezes, precisamos deixar nossos sentimentos se assentarem e "esfriarem" antes de tomarmos uma boa decisão. Se você tiver se envolvido recentemente em uma situação com alta carga emocional, seja ela boa ou ruim, permita-se um tempo para que as emoções quentes esfriem, de forma que você possa usar a mente racional.

2. *Você "sentiu" que tomou a decisão correta?* Antes de fazer uma escolha, consulte seu centro da mente sábia e repare na sensação. Se você se sentir nervoso, talvez a decisão que está prestes a tomar não seja boa ou segura. No entanto, você também pode se sentir nervoso porque está empolgado com algo novo, o que talvez seja bom. Às vezes, é difícil saber a diferença, e é por isso que usar a mente racional é importante. Mais adiante, quando tiver mais experiência em tomar decisões sadias para a vida, você terá mais facilidade em distinguir entre sentimentos de nervosismo bons e ruins.

3. *Às vezes você consegue saber se usou a mente sábia ao examinar os resultados da decisão.* Se a decisão levar a resultados benéficos, é provável que tenha. Quando começar a usar a técnica, acompanhe suas escolhas e os resultados delas para verificar se *realmente* a usou. Lembre-se: a mente sábia deve ajudar você a tomar decisões sadias a respeito da sua vida.