

3 minutos para decidir con criterio (incluso cuando todo parece urgente).

Un audio breve + hoja de foco para
tomar decisiones importantes con
calma, claridad y sin desgaste.

Ivette.
Castro
PSICÓLOGA EJECUTIVA

¿Tienes que tomar una decisión importante y no sabes por dónde empezar?

Este ejercicio lo uso con mis clientes cuando todo está difuso y se necesita claridad. Escucha, respira, decide.

ESCUCHAR



PASO 1

Coloca la situación sobre la mesa

En una frase: ¿Qué decisión te está quitando energía ahora mismo?

No la adornes. No la suavices. Escríbela como la piensas.

PASO 2

Criterio, no ruido

Responde solo estas tres preguntas:

Si no tomo ninguna decisión, qué pasa de verdad (y qué estoy imaginando)?

¿Qué consecuencias tiene seguir dudando?

(Duda = desgaste + confusión del equipo)

¿Qué opción me acerca más a lo que quiero, aunque dé un poco de respeto?

PASO 3

Acción mínima

¿Qué puedo hacer en los próximos 20 minutos para avanzar un 1%?

- Enviar un mensaje.
- Preparar una frase clave.
- Pedir un dato.
- Decidir un límite.
- Comunicar un "hasta aquí".
- Fijar una reunión necesaria.

Lo pequeño desbloquea lo grande

¿Quieres tomar decisiones con más claridad y menos desgaste?

Esto es exactamente lo que trabajamos en una **Sesión de Criterio Directivo**:

Ordenamos la situación, bajamos ruido mental y definimos contigo un criterio claro para avanzar.

Escíbeme por WhatsApp

Cuéntame qué está pasando por email





Ivette.
Castro
PSICÓLOGA EJECUTIVA

www.soyivettecastro.com