

# Decidir bem, sempre, pode não ser o melhor para si...



**GONÇALO GIL MATA**  
Managing Partner at MIND4TIME

Todos sabemos: a disciplina é um reservatório finito. Gasta-se de cada vez que adiamos gratificação imediata em prol de um bem maior. Talvez surpreendente para alguns é que essa mesma reserva é consumida ao processarmos decisões!

Uma decisão exige avaliar alternativas. Consequentemente, depois do facto consumado, pontuamos a própria decisão para no futuro repetir (se foi bem) ou fazer diferente (se nos arrependemos). Prolongando-se este processo, falamos de “ruminação”.

Estamos a ruminar por exemplo ao revermos repetidamente uma certa discussão, analisando tudo o que devíamos ou não ter dito. Cansa tanto ou mais que a decisão em si, e embora parta de uma intenção positiva de melhoria contínua. Ruminar pode, no entanto, tornar-se uma armadilha inconsciente e roubar demasiado espaço a um simples bem-estar.

## Evite o processo de ruminação mental a cada decisão

Quase automaticamente, podemos cair na tentação de escolher, sempre, e a toda a hora, as melhores alternativas para todos os detalhes da vida, neles investindo energia e esforço: o melhor lugar de estacionamento, o melhor lugar da esplanada, a melhor refeição do menu, o melhor lugar no cinema, a melhor fila do supermercado, o melhor papel higiénico... E se mais à frente passamos por um lugar de estacionamento ainda mais perto, sentimos uma ligeira mordidela de pena e ruminamos se deveríamos ter feito melhor.. É, a carreira de otimizador profissional cansa!

Creio que não há dúvida: o melhor lugar de estacionamento é... melhor! De facto, cada processo de escolha é totalmente justificado dentro do seu mundo, dos seus critérios próprios. Mas, no meio de tanta otimização “local”, corremos o risco de “desotimizar” aspetos mais globais. Por exemplo, a tranquilidade, a liberdade de não ter que decidir bem, a liberdade de não pensar mais no assunto, a qualidade da atenção a um filho, suspenso durante

esse intenso momento de eficiência local: “Agora espera! Estou a escolher o melhor lugar de estacionamento... Quanto mais perto, mais tempo vou poupar. Tudo somado, ao final do dia, sobrará então algum para ti... se ainda te apetecer falar.”

## Decida mais, arrependa-se menos

Poder decidir não ter que decidir bem, quase deixando que o mundo decida por nós, expande a experiência de cada momento. Permite dar espaço a um mundo de sensações que desejamos, e que estão aí mesmo, à mão de saborear. O caricato e paradoxal é que são as mesmas sensações que tanto nos esforçamos por garantir durante os elaborados processos de decisão, sem ver que eles próprios nos podem afastar do que queremos.

Hoje lanço-lhe o desafio de, apenas por uns dias, escolher com menos afinco as pequenas coisas do dia a dia. Quanto ao espaço mental que daí sobrar, não o preencha: deixe-o meramente aberto à possibilidade de coisas boas o ocuparem... Boas práticas!

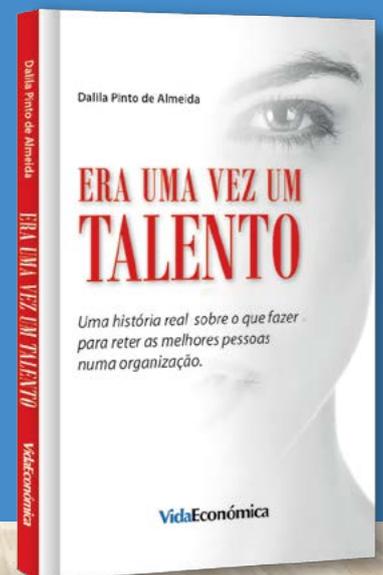
PUB

Através do percurso profissional de Ana S. podemos perceber que, hoje, as empresas têm que dar cada vez mais atenção às pessoas que acrescentam valor à sua estratégia de negócio se as querem reter.

**Era Uma Vez Um Talento** está escrito na visão de uma consultora de gestão de talentos e direccionado para as empresas terem consciência - sobretudo - do que devem fazer para atrair e reter talento e também do que não devem fazer. Mais do que um manual, que não é, percebe-se para além dos conceitos teóricos o que é que no quotidiano faz com que as empresas consigam fixar talento. O livro é também um guia para as próprias pessoas que se defrontam com estas situações ao longo da sua carreira.

**Autora** Dalila Pinto de Almeida

**PVP** €10.90



Nas encomendas de valor inferior a 20€ acrescem 3€ para despesas de expedição.

Compre já em <http://livraria.vidaeconomica.pt>