**10 tips om makkelijker beslissingen te maken**

**Tip 1**

Er bestaat geen perfecte keuze. Aan elke beslissing kleven voor- en nadelen.

**Tip 2**

Uit onderzoek blijkt dat mensen met minder keuzemogelijkheden meer tevreden zijn met hun besluit. Probeer je keuzemogelijkheden dus bewust te beperken.

**Tip 3**

Bij grote beslissingen maakt je onderbewuste de beste keuzes. Er een nachtje over slapen helpt vaak echt. Vertrouw op je gevoel!

**Tip 4**

Kom niet meer terug op een eenmaal genomen besluit. Richt je aandacht op de toekomst. De dingen komen vaak op hun pootjes terecht.

**Tip 5**

Heb je toch last van spijtgevoelens achteraf? Richt je aandacht op de positieve consequenties van je genomen besluit of op de mogelijke negatieve gevolgen als je een andere keuze gemaakt zou hebben.

**Tip 6**

Het is beter om een ‘verkeerde’ keuze te maken dan om helemaal geen keuze te maken. Mensen die geen keuzes maken zijn op de lange termijn ongelukkiger dan mensen die ‘verkeerde’ keuzes maken. Door te kiezen komt er beweging en ontdek je vanzelf wat wel en niet bij jou past.

**Tip 7**

Denk bij keuzes niet in of-of maar in en-en. Op welke manier kan je twee keuzemogelijkheden integreren tot een derde optie? Vraag jezelf niet of je dit wilt of dat, maar stel de bredere vraag: Wat wil ik echt? Of: Wat is voor mij belangrijk?

**Tip 8**

Heb zelfcompassie. Praat tegen jezelf als tegen een goede vriend(in). Complimenteer jezelf voor de beslissingen die je hebt genomen, ook wanneer ze niet goed uitpakten. Zeg bijvoorbeeld: “Je hebt het in elk geval geprobeerd”

**Tip 9**

Keuzes maken kost heel veel energie. Maak belangrijke keuzes dus bij voorkeur op een moment dat je je fit en uitgerust voelt.

**Tip 10**

Beschouw jezelf als een student van het leven. Je doet je best met de kennis die je nu hebt. Til niet te zwaar aan de dingen. Morgen is er weer een dag. Durf fouten te maken. Laat los.