

# Quanto è faticoso scegliere

Forse sar  capitato anche a te di fermarti a fissare uno scaffale pieno di corn flakes, docciaschiuma, cibi in scatola o altro e non riuscire a decidere quale scegliere.

Nella tua testa iniziano a sorgere varie considerazioni come: dovrei prendere quello in offerta, oppure quello in formato convenienza, o ancora quello appena uscito, o magari quello che mi ha consigliato la collega, e potrei continuare all'infinito.

Hai mai provato una sensazione di affaticamento data proprio da tutte le scelte che hai dovuto fare? Se hai organizzato eventi importanti come un matrimonio, un trasloco o una ristrutturazione in casa, ad esempio, sai di cosa sto parlando.

Perch  succede questo?



Perché le domande che ci poniamo quotidianamente volta sono tantissime; si calcola che mediamente effettuiamo circa 35.000 scelte al giorno.

Credi siano troppe? Pensa a quando stai guidando e decidi di fare una determinata strada; ti sembrerà una cosa quasi automatica, in realtà stai prendendo in considerazione varie opzioni, per poi fare una scelta.

Questa continua sensazione di dover valutare e decidere affatica il nostro cervello, considera quindi questo fattore quando ti senti sotto stress e non capisci perché. Forse stai vivendo un periodo in cui devi prendere troppe decisioni.

Prendi in considerazione la possibilità di rimandarne o delegarne alcune e questo ti aiuterà a gestire la situazione in maniera più serena e obiettiva.

### Sabrina Crippa

Sito: [www.sabrinacrippa.com](http://www.sabrinacrippa.com)  
Facebook: [@sabrinaprofessionalorganizer](https://www.facebook.com/sabrinaprofessionalorganizer)  
Instagram: [@sabrina.crippa.po](https://www.instagram.com/sabrina.crippa.po)