

La fatigue décisionnelle (exercice)

Voici un exercice que je t'invite à faire. Tu choisis 3 décisions que tu prends souvent et tu trouves une action à faire pour sois simplifier la décision, sois la prendre à l'avance. Je t'ai mis un exemple à la page suivante.

3 décisions à simplifier ou prévoir

Voici une liste d'idées de décisions que tu prends régulièrement que tu pourrais simplifier :

Quels vêtements tu vas mettre, ce que tu vas manger pour déjeuner, quel projet ou tâche tu vas faire aujourd'hui et dans quel ordre, si tu mets des souliers ou des bottes, quelles factures sont dû pour être payées aujourd'hui, quels papiers pour l'école devrait être signés, est-ce que tu marches ou tu prends la voiture, est-ce que tu commentes la publication ou tu passes droit, qu'est-ce que tu vas manger pour le souper...

Décision 1 :

Action :

Décision 2 :

Action :

Décision 3 :

Action :