



Les outils complémentaires

Ce contenu est un complément à la lecture de **DÉCIDEZ VITE, DÉCIDEZ BIEN** (collection L'essentiel du Management, ESF éditeur, disponible chez votre libraire) pour vous permettre une réappropriation efficace des principes développés dans le livre. Il est uniquement téléchargeable sur www.capital.fr/management-outils



Faites confiance à votre intuition

Écouter ses émotions, être relié à soi et connecté aux autres, observer, utiliser son esprit d'analyse et de synthèse, tels sont les secrets de l'intuition. Celle-ci est une boussole qui vous guide pour orienter votre vie selon vos besoins, vos envies et vos compétences. Faites confiance à votre intuition et cultivez-la !

Expérimentez votre intuition dans la prise d'une décision

Au moment de faire un choix, vous hésitez entre deux options. Pourquoi ce doute ? À cause de vos émotions, qui font partie intégrante du processus de décision.

1. Énoncez ici la décision que vous devez prendre :

.....

.....

2. Écrivez à présent les deux alternatives qui s'offrent à vous :

Alternative 1 :

Alternative 2 :

Listez tous les avantages et les inconvénients de chaque alternative.

Alternative 1		Alternative 2	
Avantages	Inconvénients	Avantages	Inconvénients
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4

« Le cerveau émotionnel intervient dans le raisonnement autant que le cerveau pensant. »

A. Damasio, neurologue américain

En savoir plus sur l'intuition

L'intuition est un mode de connaissance, de pensée ou jugement direct et immédiat. Étymologiquement, elle signifie « regard intérieur ». En fait, nous mémorisons des perceptions de façon inconsciente qui se restituent et s'imposent sous forme d'impression évidente.

D'après les neurosciences, l'intuition est une forme d'intelligence que l'on peut développer à condition de se faire confiance, d'être à l'écoute de ses sens et de ses ressentis, et d'être en empathie avec son entourage pour percevoir des choses invisibles au premier coup d'œil. À ce titre, l'intuition est ainsi associée à l'intelligence émotionnelle.

Copyright ESF éditeur

POUR EN SAVOIR PLUS, REPORTEZ-VOUS AUX PAGES 20 ET SUIVANTES.