

سه کلیک



۵ راهکار برای جلوگیری از
نشخوار فکری (Overthinking)

3CLICK.COM

سه کلیک

• انتخاب هایتان را محدود کنید

تحقیقات نشان داده که اگر انتخاب های ما گسترده باشند، احتمال اینکه شک کنیم یا دچار ناتوانی در تصمیم گیری شویم بیشتر می شود. همچنین احتمالاً از تصمیم نهایی خود ناراضی تر خواهیم بود.

3CLICK.COM

سه کلیک



• برای انتخاب هایتان مهلت زمانی مشخص کنید
مهلت زمانی به طور چشمگیر نشخوار ذهنی را از بین می
برد. برای تصمیمات کوچک ۳۰ ثانیه، تصمیمات میانه
۳۰ دقیقه و تصمیمات بزرگ ۳۰ ساعت زمان بگذارید.

3CLICK.COM

سه کلیک

• افکار تان را یادداشت کنید

یکی از راه های سریع برای تخلیه ذهن، یادداشت کردن افکار است. این کار را تا جایی ادامه دهید که احساس کنید ذهنتان خالی شده است.

3CLICK.COM

سه کلیک



70%

• قانون انتخاب ۷۰ درصدی

در حالت ایده آل پیش از تصمیم گیری، شما ۱۰۰٪ اطلاعات مورد نیاز را دارید، اما ایده آل وجود ندارد. بنابراین سعی کنید زمانی که ۷۰٪ اطلاعات لازم را دارید، تصمیم گیری کنید.

3CLICK.COM

سه کلیک



• قانون ۵ ثانیه

هنگامی که تمایل برای انجام کاری را دارید، از ۵ تا ۵ بشمارید و فوراً به صورت فیزیکی حرکت کنید. این کار باعث می شود مغز فرصت متوقف کردن شما را نداشته باشد.

3CLICK.COM