



www.iMoCoaching.se



Decision Fatigue – beslutströtthet

Varför var t ex Steve Jobs/Apple alltid klädd på exakt samma sätt – svart polotröja, jeans, trainers. Mark Zuckerberg har tagit efter – kortärmad grå kashmir t-shirt/hoodie, jeans, trainers. Och så många till. Främst män högt uppe i hierarkierna. Och kvinnorna har ofta tagit till sig färgglada kläder då de ändå alltid sticker ut bland alla svartklädda män med vita skjortor och slipsar. Och deras hår samt utseende är det som diskuteras mest. Och smycken. Smink. Hårfärg. Längd. Vikt. Personlighet. Barnpassning. Vad de äter. Vad de gör på fritiden. Deras äktenskap. Deras barn. M m. Frågor och kommentarer som männen aldrig/sällan får.

*”Why Steve Jobs always wear the same clothes? Steve Jobs used to wear the same outfit every day in order to **reduce decision fatigue**. I put the strategy to the test to see if it improved my performance at work. It didn't initially. Psychologists say that while habits help improve our decision-making, other factors matter too.”*

“Decision fatigue is “the idea that after making many decisions, your ability to make more and more decisions over the course of a day becomes worse,” said Dr. MacLean, a psychiatrist. “The more decisions you have to make, the more fatigue you develop and the more difficult it can become.””

<https://www.ama-assn.org/delivering-care/public-health/what-doctors-wish-patients-knew-about-decision-fatigue>

<https://www.kingmagazine.se/sa-dyra-ar-mark-zuckerbergs-omtalade-graa-t-shirts/>

Men, de har förstås assistenter som köper in allt, packar upp, lägger rätt. Tvättar, stryker, lägger fram inför morgondagen, lagar mat, diskar, hämtar barn, städar, flyger planet, kör bilen och parkerar och serverar drinkar m m.

Hur mycket kan du/ni planera innan – dagen, veckan, månaden?

Morgonritual – vakna, yoga, kaffe, dusch, kläder, väcka, frukost, borsta tänderna, iväg.

Hur mycket kan du planera och stapla/stacka mikrovanor på varandra så de alltid följer varandra? En byrå för var och en med kläder 1-5 framtagna för varje vecka. Sockor, underkläder, top, bottom? Allt som lagts i tvättkorgar 40 & 60 tvättas ti o fredag. Inget stryks. Vissa saker kemtvättas – speciell kasse.

Kvällsritual – natta andra & sig själv inkl tandborstning, meditation, en stund med boken, sex?

På väg till och från jobbet

Gemensam kalender i mobilen där ALLT står som gäller hela familjens ALLA aktiviteter och vilken av föräldrarna som tar ansvaret; väcka, kläder, frukost, lämna, hämta, läxor, kläder inför nästa dag, saker att ta med, scheman, skolluncher, dokument att skriva på, möten, aktiviteter, föris/fritis/skola, packa, natta etc. Träningskvällar för båda. Handla/storhandla/nätet. Laga mat – 7 ggr i veckan, matlådor, snacks, eftermiddagsmål och luncher på helgerna. Grovsopor/sopsortering. Trädgården. Bilen. Städ & tvätt, beställd matkasse kommer xxx, kemtvätten lämnas o hämtas. Storstädning till jul och midsommar. Excel levererar!



www.iMoCoaching.se



Och vem av er ville ha en tom kalender, inte planera så mycket utan vara fri/inte så låst och ta det på uppstuds, med barn?? Förslag – hen tar resten som inte planerats i ett par veckor. Så återkommer ni till diskussionen. Om höjdarna gör detta, så kan du och jag säkert det också.

Bart, en av Vertellis grundare, kom över en artikel i New York Times från 2015 om "decision fatigue." Efter han hade läst artikeln skapade han en ny vana vilket har gett honom betydligt mer (mental) energi! Enligt Bart: "En av de absolut viktigaste lärdomarna de senaste fem åren."

Decision Fatigue i kort: En term som psykologer använder för att beskriva ett tillstånd av mental utmattning. Att fatta beslut tar mycket energi av hjärnans kapacitet. Om du fattar många beslut under en dag finns det en stor risk att din mentala energi kommer att vara låg i slutet av dagen, vilket kan leda till dåliga beslut! Du kan förebygga DF genom att planera. T ex, bestäm dagen innan vad du ska äta till frukost, vad du ska ha på dig, när du måste gå hemifrån för att hinna till jobb, om du ska träna eller inte osv. På så sätt får du ut mer av dig själv och din dag!

Vilka beslut kan du ta idag för att göra morgondagen smidigare? Och därmed kommer de fasta morgon- och kvällsrutinerna in – **mikrovanor**, men det är ett annat dokument.

Mina 70+ dokument jag lagt på LinkedIn+++ finns upplagda och nedladdningsbara på mina hemsidor. Jag skriver / #onsdagsdokument

Mina tre publicerade e-böcker handlar om Narcissism. Härskartekniker. Signalsubstanser.

Inge-Mo Haraldh - www.imocoaching.se

ICF-Associate Certified Coach, ACC;

Specialiserad inom:

- **Når Ego og Sjæl danser tæt & Felleskapet** – <https://egosjael.trueliving.dk/>, DK
- **Diplomerad Hypnos- och Suggestionsterapeut** – HypnosCoaching, SE
- **Certified Solution Focused BRIEF Coach**, DK
- **PQ Coach** – Mental & Emotional Fitness, USA
- **Certifierad Hälsocoach & ACT-ALP**, SE
- **Diplomerad Kost- och Näringsrådgivare**, SE
- **Certifierad handledare i Sorgbearbetning**, SE



Livserfaren, empatisk, inlyssnande och mycket mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka 15 min för att fråga, diskutera – kostnadsfritt. En investering i din utveckling, framtid, hälsa, samt fysiska och psykiska mående. Och inget syns någonstans i någon journal. Full sekretess!

iMo Coaching – min coachinggrupp på Facebook

<https://www.facebook.com/groups/206375779486588/>