



## **Konsten att bestämma sig.**

Ibland är det svårt att välja, och när det finns mycket att välja mellan tar ofta känslorna över. Vi väljer det som verkar roligast, inte det som är smartast.

Förnuftet (det smarta) och känslorna sitter på olika ställen i hjärnan men båda delarna behövs för de flesta beslut. Så både tänk till och känn efter när du ska välja!

Tips! Fundera på vilka val som är viktigast och lägg mer tid på dem. Röda eller grå strumpor bestämmer du på ett klick. Men när du till exempel ska välja ämne i skolan måste det få ta mer tid. Och du behöver ta reda på fakta innan du beslutar.

Ibland är det bättre att ta ett dåligt beslut än inget alls. Dessutom lär man sig ju att ta ett bättre beslut nästa gång!

**Du hittar fler tips på  
[arla.se/arlakadabra](http://arla.se/arlakadabra) eller [growingminds.se](http://growingminds.se)**