



Studies hebben aangetoond dat rechters vóór de lunch eerder tot voorwaardelijke vrijheid beslissen dan daarna. Ook hebben onderzoekers ontdekt dat schakers 's morgens nauwkeuriger en bedachtzamer spelen en 's avonds sneller en risicovoller, zelfs als ze zichzelf als een nachtuil beschouwen. Omdat het onwaarschijnlijk is dat je vroeg op de dag last hebt van beslissingsmoeheid, is het de beste tijd om belangrijke of complexe beslissingen te nemen.

4. Beoefen mindfulness en zorg voor jezelf. Gezonde gewoontes zoals journaling, meditatie en een goed dieet kunnen helpen om de fysieke en mentale energie te stimuleren om je te helpen de beste beslissingen te nemen. Elke dag journaling kan helpen bij het organiseren van uw gedachten, het verbeteren van het vermogen van de geest om informatie te verwerken en vast te houden. Het kan ook helpen om prioriteiten helder te krijgen en de dagelijkse vooruitgang in de richting van je doelen bij te houden. Meditatie kan stress verminderen, de aandachtsspanne vergroten en ons vermogen om te focussen verbeteren. Daarnaast tonen studies aan dat voeding de hersenfunctie kan beïnvloeden. Het opnemen van "hersenen voedsel" zoals vis die veel Omega 3 bevat, bladgroenten, en donkere chocolade kan helpen uw hersenen op hun best laten functioneren. En (bijna) iedereen heeft toch graag een beetje meer donkere chocolade.