

# Better Decision Workbook

ඔයාගේ ජීවිතේ, career එකේ සහ business එකේ තියෙන තීරණ, පැහැදිලිව, systematic-ව analyze කරගන්න **practical worksheet** එකක්.  
Podcast episode එකේ කතා කරපු 7-Step Framework එක අද ඉඳන් use කරන්න පටන් ගමු.

## PART A: Life Audit<sup>[1]</sup>

### වර්තමානයේ ඔයාගේ ලොකුම තීරණ 5

පටන් ගමු මෙතනින්. දැනට ඔයාගේ ජීවිතේ, career එකේ, business එකේ pending තියෙන, හෝ ඔයාව දිගටම bother කරන ලොකුම තීරණ 5 මොනවද? ඒවා පහතින් ලියන්න. විස්තර වශයෙන් හිතන්න ඔහු නෑ - දැනට හිතට එන දේ ලියන්න.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### දැන් මේවා ප්‍රමුඛතාගත කරන්න (Prioritize)<sup>[2]</sup>

- ඉහත ලියපු 5න්, කුමන එක වඩාත්ම urgent ද?
- කුමන එකද වඩාත්ම impactful ද (long-term)?
- මේ දෙකම තියෙන එකෙන් Part B එකේ Decision Matrix එක පටන් ගන්න.

මතක තියාගන්න: Indecision<sup>[3]</sup> එකක් තීරණයක්. කිසිම තීරණයක් නොගෙන දිගින් දිගටම ඒ ගැනම සිතමින් සිටීමත් එක්තරා විදිහක තීරණයක්. බොහෝ විට එය, වැරදි තීරණයක් ගන්නවාටත් වඩා ඔබට පාඩු ගෙන දෙනවා.

## PART B: Decision Matrix<sup>[4]</sup>

ඉහත Part A එකෙන් තෝරාගත් තීරණ 2-3ක් මෙතන detail කරන්න. Column එක එකක්ම පුරවන්න - ඒකෙන් emotion එකෙන් නොවෙයි logic එකෙන් තීරණයට එළඹෙන්න ලේසි වෙනවා.

| තීරණය | වාසි | අවදානම් | නරකම ප්‍රතිඵලය (හෝ 'විය හැකි නරකම දේ') | හොඳම ප්‍රතිඵලය (හෝ 'විය හැකි හොඳම දේ') | දිගුකාලීන බලපෑම | ආපසු හැරවිය හැකිද / නොහැකිද? |
|-------|------|---------|----------------------------------------|----------------------------------------|-----------------|------------------------------|
|       |      |         |                                        |                                        |                 |                              |
|       |      |         |                                        |                                        |                 |                              |

- **Reversible නම්:** (උදා: මාසෙකට පොඩි ගාණකින් Unit Trust එකක ආයෝජනයක් (SIP) පටන් ගන්න එක) - වේගයෙන් decide කරන්න, risk එක අඩුයි. ඕනෑම වෙලාවක වෙනස් කරන්න පුළුවන්.
- **Irreversible නම්:** (උදා: Emergency fund එක සම්පූර්ණයෙන්ම අරගෙන high-risk stock එකකට දාන එක, නැත්නම් බිස්නස් එකට ලොකු bank loan එකක් ගන්න එක) - කාලය ගන්න, Part C සහ D worksheet දෙකම පුරවලා තමයි තීරණයට එන්න ඕන.

## PART C: Opportunity Cost Worksheet<sup>[6]</sup>

තීරණයක් ගන්න කොට, අපි නොදකින cost එකක් තියෙනවා "මං මේක නොකළොත් මොකද වෙන්නේ" කියන එක. එය හඳුනාගන්න මේ ප්‍රශ්න පහත පුරවන්න.

- Analyze කරන decision එක:
- මං මේක "කළොත්", මං අත්හරින්නේ මොකක්ද? (time, money, වෙනත් අවස්ථා)
- මං මේක "නොකළොත්", හෙට/තව අවුරුද්දකින් මොකද වෙන්නේ?
- "කිසිම දෙයක් නොකර" ඉන්න එකේ cost එක මොකක්ද? (Doing nothing is also a decision)

## PART D: Emotional Check

තීරණයට කලින්, අහන්න මං මේක ගන්නේ කොහොමද? අවංක වෙන්න. එකකට වඩා tick කරන්න පුළුවන්.

- [ ] බය (Fear): මං මේක කරන්නේ රැකවරණය නැති වෙයි කියලා බය නිසාද?
- [ ] අහංකාරය (Ego): මං මේක කරන්නේ "නිවැරදි" බව සනාථ කරන්නද?
- [ ] පීඩනය (Pressure): මං මේක කරන්නේ අනිත් අයගේ බලපෑම නිසාද?
- [ ] උද්යෝගය (Excitement): මං මේක කරන්නේ momentary excitement එකකින්ද?
- [ ] තර්කය (Logic): මං මේක කරන්නේ data/facts විශ්ලේෂණය කරලාද?
- [ ] වටිනාකම් (Values): මේක මගේ core values<sup>[7]</sup> වලට align වෙනවද?

Rule of thumb: Logic සහ Values වලින් ගන්න තීරණ, බොහෝ විට long-term success එකට යනවා. Fear, Ego, Pressure වලින් ගන්න තීරණ periodically revisit කරන්න.

## PART E: 30-Day Better Decisions Challenge

දවසකට එක පොඩි action එකක්. Complete වුණාම box එක tick කරන්න. අරමුණ perfection එක නෙවෙයි consistency ය.

### Week 1 & 2

- [ ] 1. අද දවසේ ලොකුම තීරණය identify කරලා, ඒක fear එකෙන්ද logic එකෙන්ද ගත්තේ කියලා ලියන්න.
- [ ] 2. Opportunity cost එකක් ගැන හිතලා, අද එක low-value activity එකක් consciously skip කරන්න.
- [ ] 3. ඔයාගේ business/career එකේ, වැඩිම impact දෙන 20% (80/20) identify කරන්න.
- [ ] 4. ඔයා ඉවත් කරන්න බය වෙච්ච habit එකක් හෝ commitment එකක් ගැන හිතන්න.
- [ ] 5. තීරණයක් ගන්න කලින් "අවුරුදු 5කින් මේකෙන් මොකද වෙන්නේ" කියලා අහන්න.
- [ ] 6. Experience තියෙන කෙනෙක්ගෙන් pending decision එකකට feedback එකක් ඉල්ලන්න.
- [ ] 7. Week 1 Review: මේ සතියේ ගත්ත හොඳම decision එක මොකක්ද? ඇයි?
- [ ] 8. Sunk cost fallacy<sup>[8]</sup> එකක් ඔයාගේ ජීවිතේ තියෙනවද කියලා අවංකව හොයන්න.
- [ ] 9. ඔයා සාමාන්‍යයෙන් පිළිගන්නේ නැති (disagree වෙන) වෙනස්ම මතයක් ගැන ලියපු දෙයක් අද කියවලා බලන්න. (confirmation bias<sup>[9]</sup> break කරන්න).
- [ ] 10. ඔයාට පාලනය කරන්න (control කරන්න) බැරි දෙයක් ගැන වද වෙනවා නම්, ඒක කොළයක ලියලා කපලා දන්න.
- [ ] 11. කල් දාපු (pending) තීරණයක් අරගෙන, Part B එකේ තියෙන Decision Matrix වගුවෙන් ඒක විශ්ලේෂණය කරන්න
- [ ] 12. Second-order thinking<sup>[10]</sup> - ඔයාගේ මෑතකදී ගත්ත තීරණයක "රිළඟ effect" එක හිතන්න.
- [ ] 13. Analysis paralysis<sup>[11]</sup> වෙලා හිරවෙලා ඉන්න තීරණයක් තියෙනවා නම්, හැමදේම perfect වෙනකන් ඉන්නේ නැතුව අද 'දැනට ප්‍රමාණවත්' (good enough) තීරණයක් ගන්න.
- [ ] 14. Week 2 Review: ඔයාගේ decision-making වල pattern එකක් හඳුනා ගත්තද?

## Week 3 & 4

- [ ] 15. Growth mindset test - අද කරන්න බය වෙව්ව අලුත් දෙයක් try කරන්න.
- [ ] 16. Decision fatigue<sup>[12]</sup> අඩු කරන්න, දිනපතා නැවත නැවත ගන්න වෙන තීරණයක් (repetitive decision) ලේසි කරගන්න, නැත්නම් ඒක automate කරගන්න.
- [ ] 17. තව කාලෙකින් පස්සේ ආපහු කියවන්න හිතාගෙන, අද ඔයා ගත්ත වැදගත් තීරණයක් ගැන පොඩි සටහනක් ලියලා තියන්න.
- [ ] 18. Compounding<sup>[13]</sup> - habit එකක් පටන් ගන්න (skill/health/finance).
- [ ] 19. වාසි සහ අවදානම් (Risk vs Reward) කිරලා මැනලා බලලා, කල් දාපු තීරණයක් ගන්න.
- [ ] 20. People-pleasing decision<sup>[14]</sup> එකක් අඳුරගෙන, ඒකට පැහැදිලි සීමාවක් (boundary එකක්) පනවාගන්න.
- [ ] 21. මේ සතියේ ලැයිස්තුවෙන් ඔයාට complete කරන්න (tick කරන්න) අමාරුම වුණ අභියෝගය මොකක්ද? ඇයි ඒ?
- [ ] 22. Data/numbers බලලා, emotion එකෙන් නොවෙයි logic එකෙන් decision එකක් ගන්න.
- [ ] 23. අත්හරින්න හිතාගෙන ඉන්න දෙයක් තව සතියක් continue කරලා බලන්න (quitting too early check).
- [ ] 24. Binary choice<sup>[15]</sup> එකක් (A හෝ B) තිබ්බනම්, "third option" එකක් හොයන්න.
- [ ] 25. Systems thinking<sup>[16]</sup> - ඔයා දිනපතා කරන වැඩක් (process එකක්) පියවරෙන් පියවර කොළයක ලියාගන්න."
- [ ] 26. Trend එකක් follow කරන්නේ analysis කරලාද, emotion එකෙන්ද කියලා check කරන්න.
- [ ] 27. ඔයාට closest 5 දෙනාගේ decision-making style එක ඔයාට කොහොමද influence කරන්නේ කියලා හිතන්න.
- [ ] 28. මාසය පටන් ගත්තු දවසට වඩා, දැන් ඔයා තීරණ ගන්න විදිහ (decision-making) වෙනස් වෙලාද?
- [ ] 29. 7-Step Framework එක සම්පූර්ණයෙන්ම, decision එකකට apply කරන්න.
- [ ] 30. මුළු මාසෙම review කරන්න - ලොකුම වෙනස මොකක්ද? ඒක continue කරන්න.

## පාරිභාෂිත වචන මාලාව (Glossary)

ඉංග්‍රීසි වචන සහ සංකල්ප සරලව තේරුම් ගැනීමට:

1. Life Audit: තමන්ගේ ජීවිතයේ වර්තමාන තත්ත්වය ගැන කරන සම්පූර්ණ පරීක්ෂාවක් හෝ විමර්ශනයක්.
2. Prioritize: වඩාත්ම වැදගත් දේ කුමක්දැයි තෝරාගෙන එයට මුල්තැන (ප්‍රමුඛතාවය) ලබා දීම.
3. Indecision: තීරණයක් ගැනීමට නොහැකිව ලතවීම හෝ තීරණයක් ගැනීම ප්‍රමාද කිරීම.
4. Decision Matrix: තීරණයක් ගැනීමේදී එහි වාසි, අවාසි සහ වෙනත් කරුණු කිරා බැලීමට භාවිතා කරන වගුවක්.
5. Reversible / Irreversible: *Reversible* යනු පසුව වෙනස් කළ හැකි දේවල්ය. *Irreversible* යනු වරක් කළ පසු ආපසු හැරවිය නොහැකි දේවල්ය.
6. Opportunity Cost: අපි එක් විකල්පයක් තෝරා ගැනීමේදී, අපිට අහිමි වන අනෙක් හොඳම විකල්පයේ වටිනාකම.
7. Core values: කෙනෙක් තමන්ගේ ජීවිතය ගෙන යන මූලික ප්‍රතිපත්ති හෝ විශ්වාසයන්.
8. Sunk cost fallacy: යම් දෙයකට මුදල් හෝ කාලය වියදම් කළ නිසාම (එය දැන් පාඩු ගෙන දුන්නත්) එය අත්හැරීමට ඇති අකමැත්ත.
9. Confirmation bias: තමන් දැනටමත් විශ්වාස කරන දේ තහවුරු කරන තොරතුරු පමණක් සෙවීම සහ පිළිගැනීම.
10. Second-order thinking: තීරණයක් ගත් වහාම ලැබෙන ප්‍රතිඵලයට වඩා, එම ප්‍රතිඵලය නිසා අනාගතයේ ඇතිවිය හැකි ඊළඟ ප්‍රතිඵලය ගැන සිතීම.
11. Analysis paralysis: තීරණයක් ගැනීමට පෙර ඕනෑවට වඩා තොරතුරු සෙවීම හා සිතීම නිසා අවසානයේ කිසිම තීරණයක් ගැනීමට නොහැකි වීම.
12. Decision fatigue: දවස පුරා තීරණ රැසක් ගැනීම නිසා මොළයට ඇතිවන මහන්සිය සහ ඉන්පසු ගන්නා තීරණවල ගුණාත්මක බව අඩුවීම.
13. Compounding: සුළු ක්‍රියාවක් හෝ පුරුද්දක් දිගටම කිරීමෙන් කාලයත් සමඟ එය එකතු වී විශාල ප්‍රතිඵලයක් ලබා දීම.
14. People-pleasing decision: තමන්ට අවශ්‍ය දේ වෙනුවට, අන් අයට සතුටු කිරීමේ අරමුණින් ගන්නා තීරණ.
15. Binary choice: "ඔව්" හෝ "නැත" / "A" හෝ "B" ලෙස විකල්ප දෙකක් පමණක් ඇති තේරීමක්.
16. Systems thinking: ගැටලුවක එක් කොටසක් පමණක් නොබලා, එය සම්පූර්ණ පද්ධතියකට කෙසේ බලපාන්නේද යන්න ගැන සිතීම.