

PRENDRE DES DECISIONS ALIGNÉES AVEC L'ACRONYME BRAIN*

B

Bénéfices (avantages d'une option, expériences passées, distance, adaptation)

R

Risques (adaptation, amis, expériences passées)

A

Alternatives (quelles sont les autres options?, attendre à l'an prochain)

I

Intuition (Qu'est-ce que mon coeur dit?, qu'est ce que mon corps dit, Expansion, contraction)

N

Ne rien faire (statut quo)

autres informations: opinion des proches (grands-parents, famille, amis)

On Coeur Sais