

# Brains methode

**B**

Beweegredenen

Wat zijn de beweegredenen? Wat zijn de voordelen?  
Wat hopen we hiermee te bereiken of te voorkomen?

**R**

Risico's

Wat kunnen de gevolgen zijn, hoe groot zijn de risico's?

**A**

Alternatieven

Welke (natuurlijke) opties zijn er ook?

**I**

Instinct - Intuïtie

Wat zegt mijn intuïtie? Wat denk ik zelf?  
Hoe voel ik me hierbij? Wat zou ik het liefste willen?

**N**

Niets

Wat zou er gebeuren als we niets doen?  
Als we wachten en de tijd nemen?

**S**

Stilstaan

ik wil hierbij stilstaan. Tijd en ruimte nemen om na te denken,  
te overleggen en te beslissen en eventueel te verwerken.