

Grille de prise de décision - Et si je

Méthode stoïque (se concentrer sur ce que l'on contrôle)

Retrouvez le détail de la méthode : <https://www.eponine-pauchard.com/2021/08/et-si-nous-prenions-des-decisions-plus-eclairees-et-courageuses/>

Décision à prendre : Et si je ...

Risque / peur	Prévention / limitation	Réparation

Si le but est atteint – même partiellement, alors

Si je ne fais rien, où en serais-je dans

6 mois :

1 an :

3 ans :

On souffre plus en imagination qu'en réalité – Sénèque

Lorsque l'on fait des choix faciles, la vie devient difficile ; lorsque l'on fait des choix difficiles, la vie devient facile - T. Kiyosaki

Séparer ce que je contrôle de ce que je ne contrôle pas - Stoïcisme