

1. Omat tarpeeni

A. Minkälaisia tarpeita minulla on? Tee lista niistä. Eli minkälaisia asioita tarvitset, jotta sinulla on hyvä ja onnellinen olo? Voit miettiä jaksossa esitettyä tarvetaulukkoa ja kirjata ylös sellaiset tarpeet, jotka koet itsellesi tällä hetkellä kaikista tärkeimmiksi.

B. Miten hyvin tarpeet toteutuvat elämässäni eli miten niihin vastataan? Arvioi, mihin tarpeisiin vastataan hyvin ja mitkä jäävät täyttymättä siirtämällä listaamiasi tarpeita + tai – sarakkeisiin.

+	-