

ÖVNING: MINA BEHOV

1. HUR DINA BEHOV HAR DU?

Gör en lista av dem. Vad behöver du för att känna dig lycklig? Du kan fundera på behovstabellen som vi presenterade i det här avsnittet och skriva ner behoven som du känner starkast just nu.

2. HUR VÄL MÖTS DINA BEHOV I DITT LIV, ELLER HUR TILLGODOSES DE/HURTILLGODOSER DU DEM?

Uppskatta vilka av dina behov som du listade upp tillgodoses väl och vilka inte blir tillgodosedda genom att markera dem med plus eller minus.

+	-