

Övning: Behovsanalys - Tar du dina behov på allvar?

Fyll i hur du tycker att dina behov blir tillgodosedda i dag. Där 1 är lägst och 10 är högst på skalan. Dra sedan en linje mellan dina kryss uppifrån ner så får du en tydlig bild av vilka behov som behöver mer uppmärksamhet av dig för att du ska må bättre.

22 livsviktiga behov	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sömn och vila										
Egen tid										
Meningsfull sysselsättning										
Rörelse och motion										
Näringsrik kost										
Omsorg om dig själv och din hälsa										
Omsorg om ditt hem och dina ägodelar										
Fysisk säkerhet										
Emotionell trygghet										
Tröst och medkänsla										
Respekt och integritet										
Att bli sedd och hörd										
Lek och nöjen										
Intellektuell stimulans										
Kärlek										
Närhet och beröring										
Partnerskap										
Kontakt med familjen										
Gemenskap med vänner										
Andlig gemenskap										
Att bidra till något										
Meningsfullhet och tillhörighet i stort										

Frågor till dig

- Hur kommunicerar du dina behov i dag?
- Vad kan du göra för att tillgodose dina behov bättre?
- Vad behöver ske för att du ska kunna göra det?
- Vilka steg behöver du ta?
- Vilka personliga egenskaper behöver du använda eller utveckla för att ta dessa steg?

Ta väl hand om dig och var viktig för dig själv!