

BEHOV

Behov av kontakt med andra:

Jag behöver medkänsla.

Jag behöver förståelse.

Jag behöver hjälp och uppmuntran.

Jag behöver bli hörd.

Jag behöver närhet.

Jag behöver omsorg.

Jag behöver glädje och humor.

Behov av gemenskap:

Jag behöver höra till en grupp.

Jag behöver social kontakt.

Jag behöver rättvisa och ärlighet.

Jag behöver tillit.

Jag behöver få hjälpa och glädja andra.

Kroppens behov:

Jag behöver mat.

Jag behöver röra på mig.

Jag behöver vila.

Jag behöver skydd.

Behov av trygghet:

Jag behöver känna mig trygg.

Jag behöver lugn och ro.

Jag behöver information.

Jag behöver veta vad som förväntas av mig.

Jag behöver veta vad som händer.

Jag behöver vägledning.

Jag behöver att någon försvarar mig.

Behov av mening och uppskattning:

Jag behöver uppskattning

Jag behöver bli accepterad.

Jag behöver bli sedd.

Jag behöver rättvis behandling.

Jag behöver självmedkänsla.

Jag behöver få uttrycka mig.

Jag behöver få känna mig behövd.

Jag behöver lära mig saker.

Jag behöver lyckas.

Behov av självständighet:

Jag behöver eget utrymme.

Jag behöver få påverka saker.

Jag behöver omväxling. Jag behöver frihet.

Jag behöver ansvar.