

Opdracht 5: een behoefte koppelen aan een gewoonte.

- A. Je hebt bij opdracht 3 nieuwe gewoonten opgeschreven en hier een signaal aan gegeven. Pak deze nieuwe gewoonten er bij.
- B. Schrijf op welke behoefte er achter deze nieuwe gewoonte zit. Hieronder de basisbehoeften van de mens op een rij. Koppel er gerust een behoefte aan die niet in dit rijtje staat.
- C. Schrijf op welk gevoel je hebt voordat je start met de gewoonte en welk gevoel je hebt als je behoefte is vervuld.
- D. Doe dit bij alle nieuwe gewoonten die je hebt opgeschreven.

Basisbehoeften van de mens (in willekeurige volgorde):

- Energie overhouden
- Eten, drinken en onderdak
- Fysieke veiligheid
- Liefde (en reproduceren)
- Verbinding hebben met anderen
- Sociale acceptatie en goedkeuring
- Emotionele veiligheid
- Jezelf kunnen zijn
- Je kunnen uiten, expressie geven
- Onzekerheid verlagen
- Status en respect krijgen

