

tal med børn



Behovs øvelse

© Mette Weber

Øvelsen behøver kun at tage ca. 5-10 af din tid i dag.

Når du har lavet den er du blevet klogere , har fået energi og er blevet endnu gladere end du var, før du lavede øvelsen

- 1.Lav en liste over dine vigtigste behov, lige hvad der falder dig ind.
- 2.del dem op i dem du får dækket og dem du ikke dækker
3. sæt fokus på det behov du allerhelst vil dække bedre i fremtiden

Et par eksempler på behov vi alle har i større eller mindre grad:

- tryghed
- sikkerhed
- venskab
- netværk
- selvrespekt
- accept
- anerkendelse
- selvaktualisering
- selvrealisering
- blive elsket
- tillid

Du kan sikkert selv nævne flere

Skriv det på en lseddel som du sætter et sted hvor du ser den daglig eller lægger i din pung eller taske og kig på den engang i mellem, når du åbner pungen eller tasken

Det at sætte fokus på noget gør at der sker noget på. Læge mærke til hvad der sker

God fornøjelse



Bedste hilsen og god fornøjelse med dit bevidste forældreskab
Mette Weber

mette@metteweber.dk

www.talmedbørn.dk

+ 45 2084 5982