

Je me rapproche de MES BESOINS

Quelles sont les habitudes que tu pourrais adopter pour mieux écouter, comprendre et répondre à tes besoins ?

Comment peux-tu communiquer plus efficacement tes besoins aux autres ?

Quels sont les signes physiques ou émotionnels qui t'indiquent que tes besoins ne sont pas satisfaits ?

Quelle routine quotidienne pourrais-tu mettre en place pour vérifier régulièrement si tes besoins sont satisfaits ?

Quels sont les obstacles qui t'empêchent de satisfaire tes besoins et comment pourrais-tu les surmonter ?

Comment pourrais-tu créer un environnement qui soutienne tes besoins, tout en respectant tes valeurs ?

Quel rôle jouent les autres dans la satisfaction de tes besoins et comment pourrais-tu collaborer avec eux ?

Quelles sont les activités qui te permettent de te reconnecter à tes besoins fondamentaux ?

Comment pourrais-tu équilibrer tes besoins à court terme avec ceux à long terme ?

Comment peux-tu répondre maintenant aux besoins qui ont été ignorés ou négligés dans ton enfance ou récemment ?