

EliberareEmotionala.ro

	Nevoia umana de baza	Exemple (gandeste-te si la altele din viata ta)	Cat de satisfacuta e nevoia de baza acum? (da o nota pe o scara de la 0 la 10)
1	Sa te simti inteles si conectat	<ul style="list-style-type: none">- Atunci cand impartasesti cu altii, ideile, sentimentele si visurile (continua cu unul sau mai multe exemple din ce inseamna pentru tine, sa te simti inteles si conectat)---	
2	Sa dai si sa ti se dea atentie	<ul style="list-style-type: none">- Sa te conectezi permanent cu alti oameni (continua cu unul sau mai multe exemple din ce inseamna pentru tine, sa dai si sa ti se dea atentie)---	

“Transforma-ti convingerile, Transforma-ti viata”,
de Karl Dawson si Kate Marillat

Compilatie: Liliana Stanciu
<http://eliberareemotionala.ro/>

EliberareEmotionala.ro

3	Sa tii cont de legatura minte-corp	<p>- Faci exercitii fizice, ai grija de nutritia si somnul tau (continua cu unul sau mai multe exemple din ce inseamna pentru tine, sa tii cont de legatura dintre mintea si corpul tau)</p> <p>-</p> <p>-</p>	
4	Sa detii controlul (in privinta lucrurilor asupra carora poti s-o faci)	<p>- Sa detii un control normal asupra vietii si sa renunti la lucrurile din afara puterii tale de control (continua cu unul sau mai multe exemple din ce inseamna pentru tine, sa detii controlul in mod normal. Esti o persoana care nu are control asupra propriilor actiuni, sau dimpotriva, doresti sa ai control chiar si asupra lucrurilor din afara puterii tale de control?)</p> <p>-</p> <p>-</p>	
5	Nevoia de creativitate si stimulare	<p>- Sa ai parte de noi provocari constructive, studiu si largirea orizontului (continua cu unul sau mai multe exemple din ce inseamna pentru tine, ca ai nevoie de creativitate si stimulare)</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	

EliberareEmotionala.ro

6	Nevoia de scop si teluri	<p>- Sa ai planuri de viitor si un scop in viata (continua cu unul sau mai multe exemple din ce inseamna pentru tine, ca ai nevoie de scop si teluri)</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	
7	Sentimentul de a fi conectat la ceva mai mare decat sinele	<p>- Religie, munca in grupuri din comunitate sau voluntariat. Orice te ajuta sa te concentrezi la altceva, in afara de propria persoana. (continua cu unul sau mai multe exemple din ce inseamna pentru tine, sentimental de a fi conectat la ceva mai mare decat sinele)</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	