

## Άσκηση 5: Καλύπτονται οι βασικές σας ανάγκες;

Συμφωνείτε με το καθένα από τα παρακάτω;

- Η επιβίωσή μου είναι εξασφαλισμένη (έχω φαγητό και νερό, μέρος για ύπνο, νιώθω υγιής και καλά) και νιώθω ασφαλής.
- Έχω τουλάχιστον ένα άτομο που αγαπώ και που επίσης νοιάζεται για μένα. Υπάρχει τουλάχιστον ένα άτομο στη ζωή μου στο οποίο μπορώ να βασιστώ όταν χρειάζομαι κάτι. Έχω επίσης κάποιον που απολαμβάνω να περνάω χρόνο μαζί του και νιώθω άνετα.
- Μπορώ να πάρω τις δικές μου αποφάσεις στη ζωή μου και υπάρχουν περιπτώσεις στη ζωή μου, κατάλληλες για την ηλικία μου, για τις οποίες επιτρέπεται να αναλάβω την ευθύνη. (Για παράδειγμα: το δωμάτιό μου, πώς κανονίζω την εργασία μου, τι φίλους συναντώ, πώς ξοδεύω το χαρτζιλίκι μου κ.λπ.).
- Διασκεδάζω αρκετά στη ζωή μου και επίσης έχω αρκετές ευκαιρίες για να ανακαλύψω νέα πράγματα.
- Απολαμβάνω σεβασμού από τους συνομηλίκους μου και μπορώ να συνεισφέρω με τις απόψεις και τις ιδέες μου.

Έτσι θα μπορούσε κανείς να περιγράψει την επιθυμητή βασική κατάσταση. Στις περισσότερες περιπτώσεις, τουλάχιστον στην κοινωνία μας, αυτό συμβαίνει.

*Οι σημειώσεις σας*