|  |
| --- |
| Aquarell, Pinselstrich, Farbe, Abstrakt, Textur, Bürste**Exercice 6: De quoi avez vous besoin à cet instant?** |
| Imaginez la situation suivante : Vous êtes assis depuis plusieurs heures à étudier pour l'examen du lendemain. Vous remarquez une agitation et un sentiment de malaise qui montent en vous.  Imaginez comment vous percevez cette agitation et ce sentiment de malaise - que veulent-ils vous dire?   1. Peut-être avez-vous besoin de faire de l'exercice pour relancer votre circulation, peut-être avez-vous soif ou faim ? (De quel besoin fondamental parlons-nous ici). 2. Vous avez peut-être peur de ne pas réussir l'examen et d'échouer ? (De quel besoin fondamental parlons-nous ici ?) 3. Peut-être préférez-vous être avec d'autres personnes plutôt que d'étudier seul ? (De quel besoin fondamental s'agit-il ici ?) 4. Peut-être vous sentez-vous obligé d'apprendre et préféreriez-vous faire quelque chose de complètement différent ? (De quel besoin fondamental s'agit-il ici ?) 5. Peut-être trouvez-vous le matériel totalement inintéressant et ne savez-vous pas à quoi il vous servira un jour dans votre vie ? (De quel besoin fondamental s'agit-il ?). |
| *Vos notes:* |
| Solutions:  1. sécurité et survie  2. le pouvoir  3. amour et appartenance  4. la liberté  5. le plaisir |