

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