

Άσκηση 6: Τι χρειάζεστε αυτή τη στιγμή;

Φανταστείτε την ακόλουθη κατάσταση: Κάθεστε για αρκετές ώρες μελετώντας για το αυριανό τεστ. Παρατηρείτε μια ανησυχία και ένα άβολο συναίσθημα να ξεπηδάει από μέσα σας.

Φανταστείτε πώς αντιλαμβάνεστε αυτή την ανησυχία και το άβολο συναίσθημα - τι θέλουν να σας πουν;

1. Ίσως χρειάζεστε άσκηση για να ξαναρχίσει η κυκλοφορία σας, ίσως διψάτε ή πεινάτε; (Για ποια βασική ανάγκη μιλάμε εδώ).
2. Φοβάστε ίσως μήπως δεν περάσετε το τεστ και αποτύχετε; (Για ποια βασική ανάγκη μιλάμε εδώ;)
3. Ίσως προτιμάτε να είστε με άλλους παρά να μελετάτε μόνοι σας; (Για ποια βασική ανάγκη μιλάμε εδώ;)
4. Ίσως νιώθετε αναγκασμένοι να διαβάσετε και προτιμάτε να κάνετε κάτι εντελώς διαφορετικό; (Ποια είναι η βασική ανάγκη εδώ;)
5. Ίσως θεωρείτε το υλικό εντελώς αδιάφορο και δεν ξέρετε σε τι θα το χρειαστείτε ποτέ στη ζωή σας; (Για ποια βασική ανάγκη πρόκειται;).

Σημειώσεις:

Απαντήσεις:

1. ασφάλεια και επιβίωση
2. δύναμη
3. αγάπη και αίσθηση του να ανήκεις κάπου
4. ελευθερία
5. διασκέδαση