

W

EEK 4: WAT ZIJN JOUW BEHOEFTE EN ANGSTEN?

Wat zijn jouw behoeften en angsten?

Als mens hebben we niet alleen bepaalde behoeften om te overleven, maar ook om ons fijn te voelen en gelukkig te zijn. Dit omschreef Maslow in zijn piramide van behoeften:



Welke 1-2 behoeften hebben voor jou het meeste raakvlak met jouw onzekerheid over jouw lichaam?

Waar ben jij bang voor? Van welke behoefte ben jij bang dat ze niet worden vervuld door hoe je er nu uit ziet?

Wat is jouw grootste basis angst?

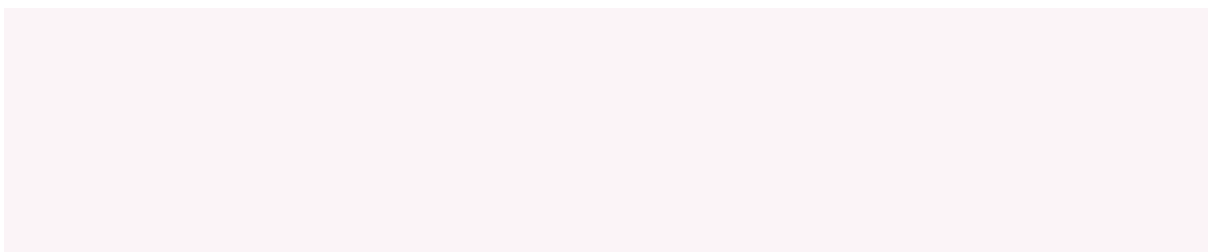
W

EEK 4: WAT ZIJN JOUW BEHOEFTE EN ANGSTEN?

Hoe kan jij jezelf meer liefde geven? Maak een lijstje van dingen die je te binnen schieten. Hou het praktisch en concreet.



Kies er 1 uit en pas dat deze week elke dag even toe. Welke wordt het?



W

EEK 4: WAT ZIJN JOUW BEHOEFTE EN ANGSTEN?

Schrijf elke avond 3 dingen op waar je trots op bent over jezelf. Doe dit in een notitieboekje of in de ruimte hieronder:



Veel succes deze week!

Liefs, Milou