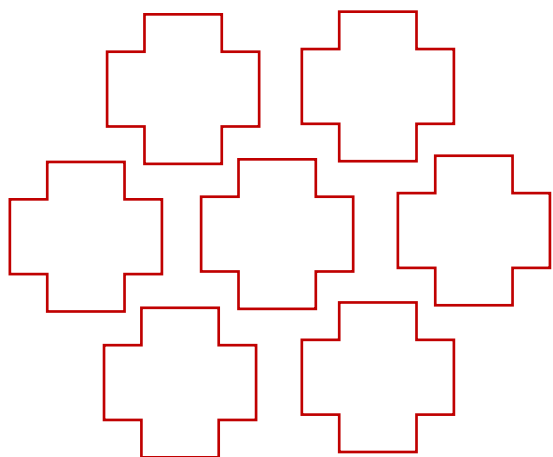


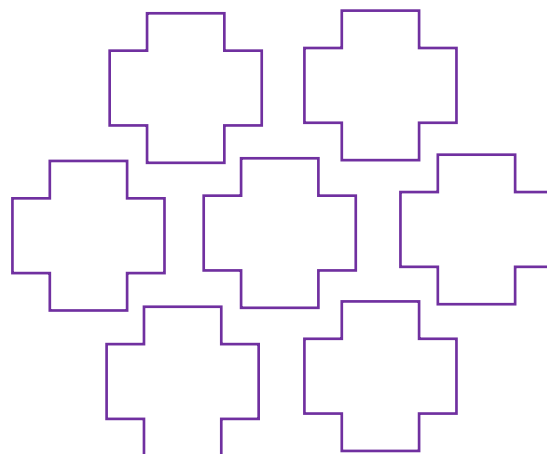
Håll koll på dina behov varje vecka och färga dagligen om du har upplevt något av dem. Du har sju utrymmen för varje behov. Beskrivningar av behoven finns på sista sidan. =))

BEHOVET AV EN SPÅRARE

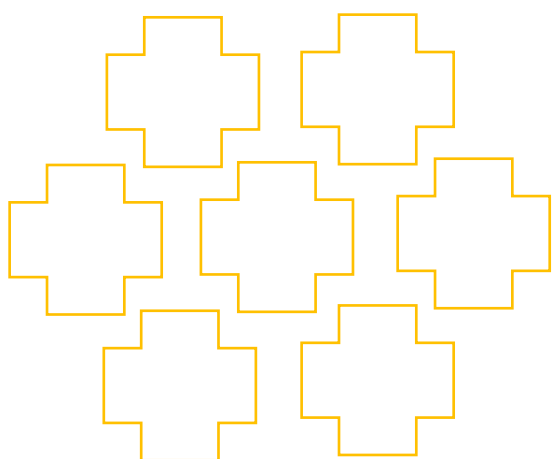
Autonomi



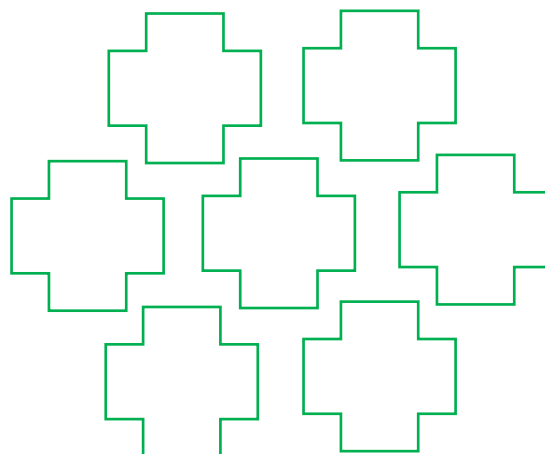
Respekt



Tillgänglighet

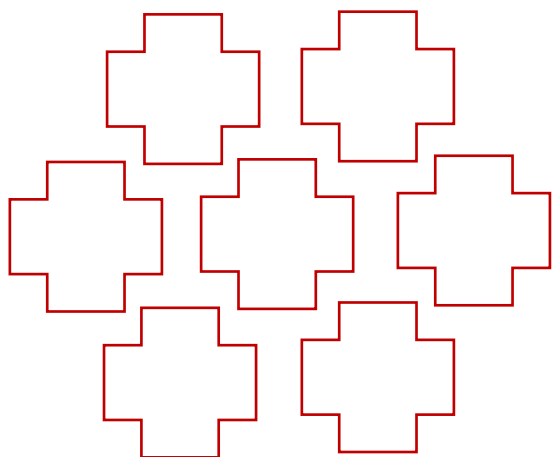


Kul

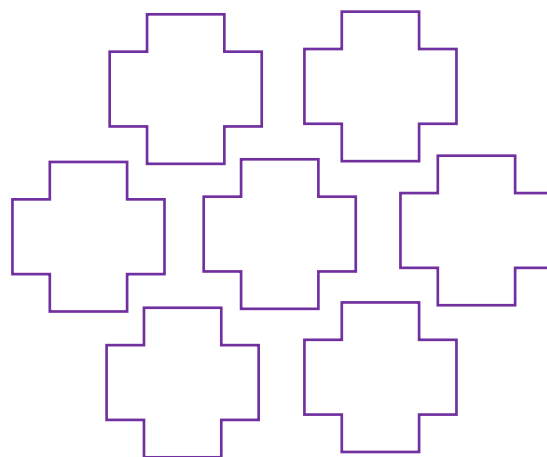


BEHOVET AV EN SPÅRARE

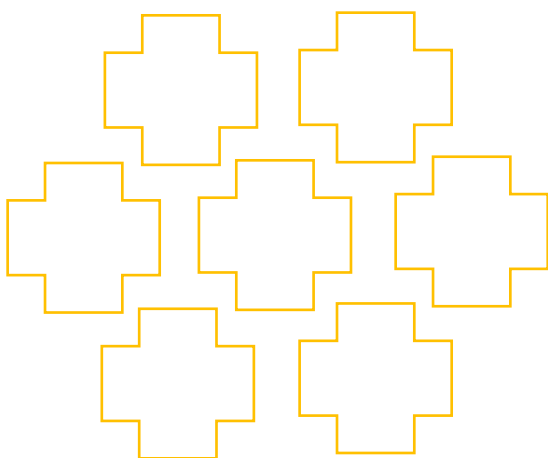
Uppskattning



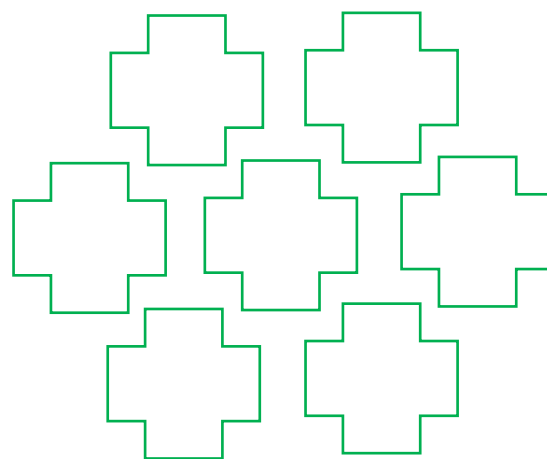
Experimenterar



Ärlighet



Motion

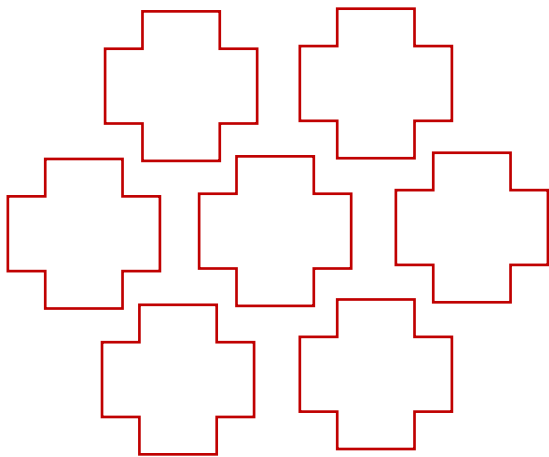


Detta arbete är licensierat under en [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

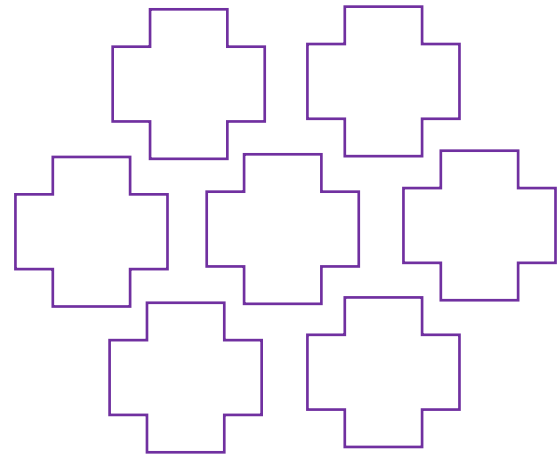
Europeiska kommissionens stöd till produktionen av denna publikation innebär inte att man godkänner innehållet, som endast återspeglar författarnas åsikter, och kommissionen kan inte hållas ansvarig för den användning som kan göras av informationen i denna publikation.

BEHOVET AV EN SPÅRARE

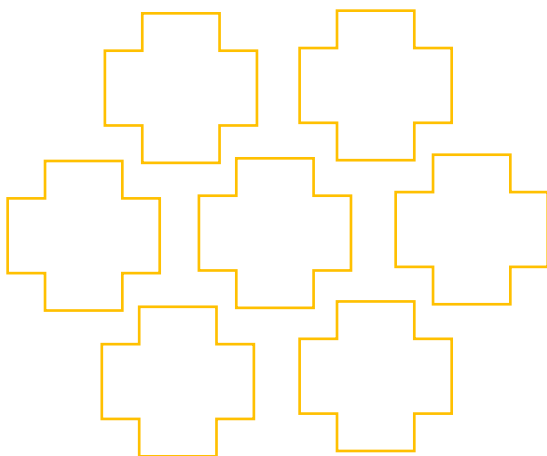
Tacksamhet



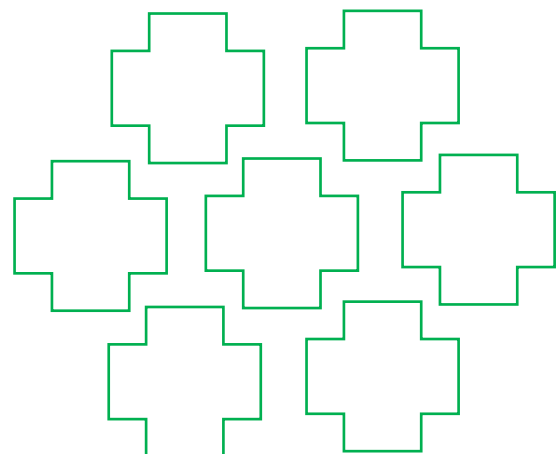
Säkerhet



Förhållandet i ögonhöjd



Vila

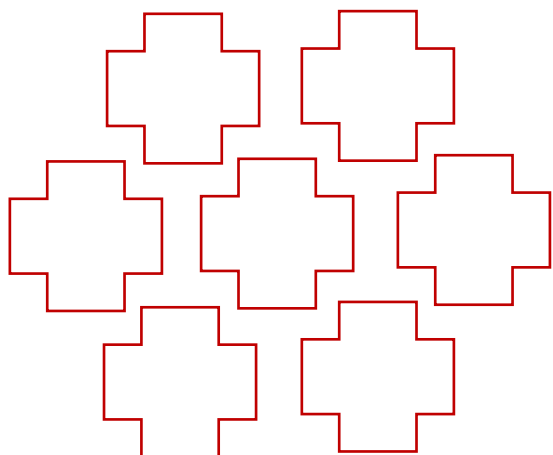


Detta arbete är licensierat under en [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

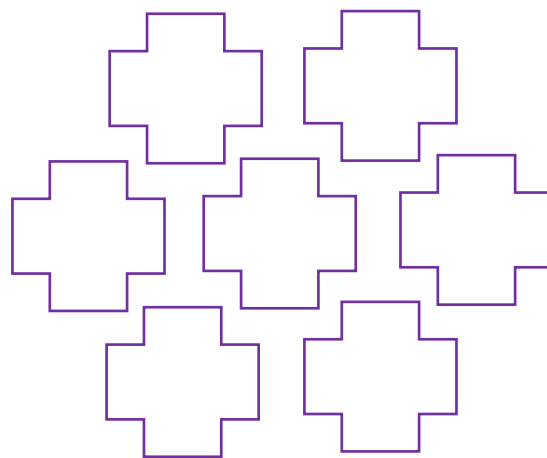
Europeiska kommissionens stöd till produktionen av denna publikation innebär inte att man godkänner innehållet, som endast återspeglar författarnas åsikter, och kommissionen kan inte hållas ansvarig för den användning som kan göras av informationen i denna publikation.

BEHOVET AV EN SPÅRARE

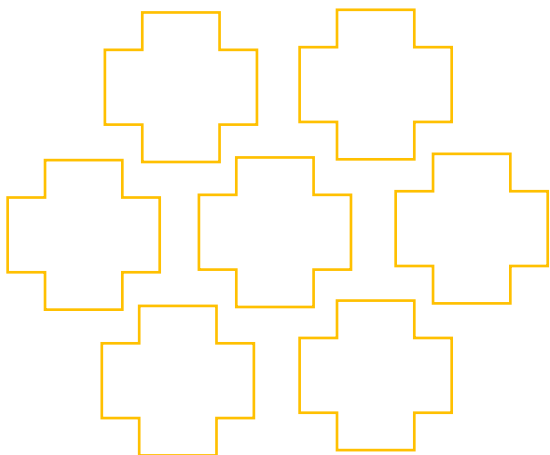
Eget kapital



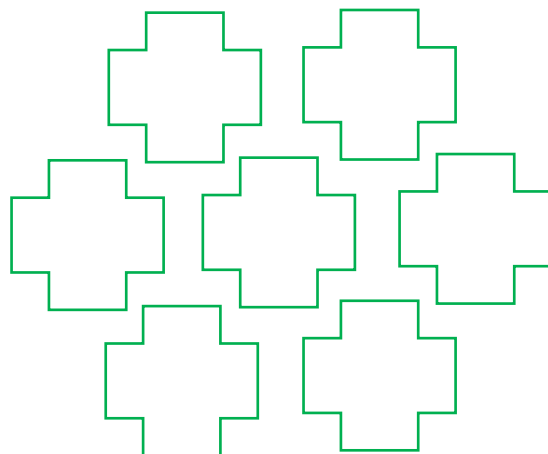
Klarhet



Rymde



Medkänsla/empati



Detta arbete är licensierat under en [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

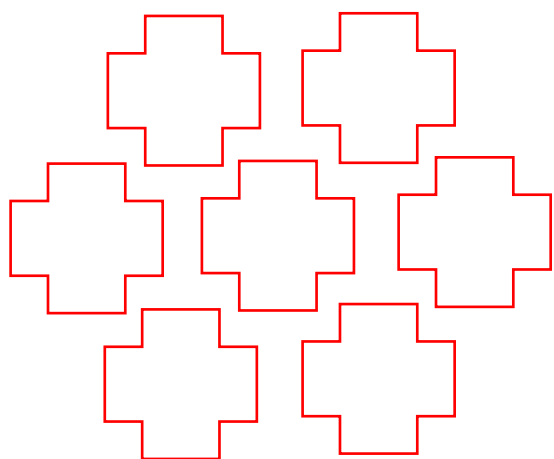
Europeiska kommissionens stöd till produktionen av denna publikation innebär inte att man godkänner innehållet, som endast återspeglar författarnas åsikter, och kommissionen kan inte hållas ansvarig för den användning som kan göras av informationen i denna publikation.



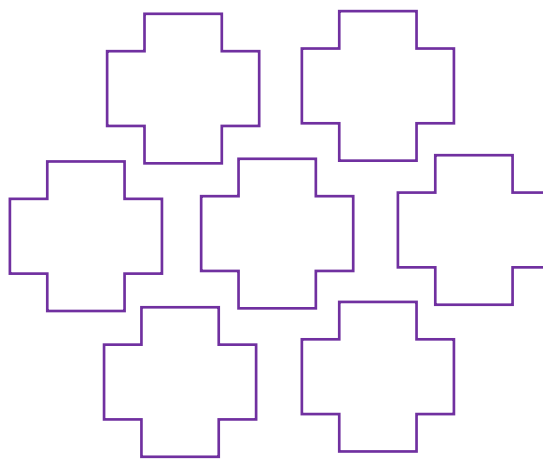
Co-funded by
the European Union

BEHOVET AV EN SPÅRARE

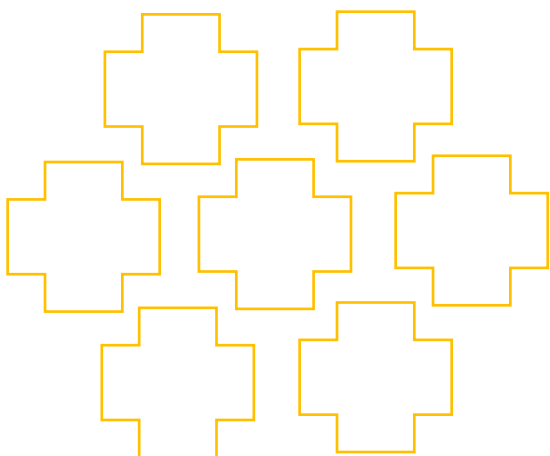
Vänskap



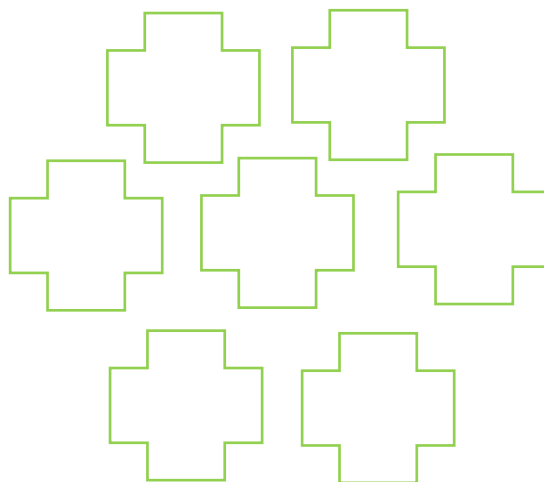
Bidragande



Betydelse



Intimitet



Detta arbete är licensierat under en [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Europeiska kommissionens stöd till produktionen av denna publikation innebär inte att man godkänner innehållet, som endast återspeglar författarnas åsikter, och kommissionen kan inte hållas ansvarig för den användning som kan göras av informationen i denna publikation.



Co-funded by
the European Union

Färg JF:

Autonomi/ frihet/ självbestämmande	Om du själv kan bestämma vad som är bra för dig/ vad du vill göra nu.	Tacksamhet	Om du är glad och tacksam över något
Respekt	Om någon lyssnar på dig / om folk bryr sig om dig eller dina åsikter.	Säkerhet	Om du känner dig trygg och bekväm
Tillhörighet	om du känner att du hör till någon eller till en grupp eller någonstans.	Förhållande i ögonhöjd	Om alla tar ansvar för sig själva och sina handlingar och alla respekterar varandra.
Kul	Om människor skrattar och har glädje tillsammans med dig.	Vila	Om man kan vara ensam för en gångs skull / om man kan vila när man är trött.
Vänskap	Om du har vänner som du kan räkna med	Betydelse	Om det du gör är meningsfullt för dig.
Uppskattning	Om andra ser hur hårt du anstränger dig / uppskattar vad du har gjort.	Jämlikhet	Om alla får vad de behöver / om du behandlas lika.
Experimentera/ upptäcka	Om du kan pröva och undersöka dig själv / om du kan ta reda på saker och ting själv.	Klarhet	Om det finns tydliga regler/klarhet om när man gör vad.
Ärlighet	Om du kan lita på att det som någon har sagt är sant.	Utrymme	Om du kan vara för dig själv / distans hålls / du kan ha ditt eget utrymme.
Rörelse	Om du gör något för att få din kropp att röra på sig/träna.	Medkänsla / Empati	Om någon förstår hur du känner dig
Bidra till	Om du kan hjälpa andra	Intimitet	Om det finns saker som du kan behålla för dig själv



Detta arbete är licensierat under en [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).