

6 basisbehoeften van de mens

Werkboek
Happy Academy©

natuurlijke behoefte voor variatie, zekerheid, significantie, contributie, connectie en betekenis.



Hoe kun je dit werkboek gebruiken?

Druk het af, pak een pen en vul per onderwerp in hoe dit in jouw leven vervuld wordt.
(Je kan natuurlijk ook in je journal de antwoorden opschrijven.)

Geef een cijfer van 1 t/m 10 hoe deze basisbehoefte in je leven vervuld is voor jou.

Daarna is er ruimte om inzichten op te schrijven.

Zekerheid

Beschrijf of, en hoe deze behoefte in jouw leven vervuld wordt:

van 1 tot 10, welke score geef je deze basisbehoefte?

Waarbij 1 weinig vervullend is en alle ruimte voor verbetering heeft en 10 het hoogst haalbare op de schaal van tevredenheid

cijfer:

Variatie

Beschrijf of, en hoe deze behoefte in jouw leven vervuld wordt:

van 1 tot 10, welke score geef je deze basisbehoefte?

Waarbij 1 weinig vervullend is en alle ruimte voor verbetering heeft en 10 het hoogst haalbare op de schaal van tevredenheid

cijfer:

Betekenis / Er toe doen

Beschrijf of, en hoe deze behoefte in jouw leven vervuld wordt:

van 1 tot 10, welke score geef je deze basisbehoefte?

Waarbij 1 weinig vervullend is en alle ruimte voor verbetering heeft en 10 het hoogst haalbare op de schaal van tevredenheid

cijfer:

Liefde / Connectie

Beschrijf of, en hoe deze behoefte in jouw leven vervuld wordt:

van 1 tot 10, welke score geef je deze basisbehoefte?

Waarbij 1 weinig vervullend is en alle ruimte voor verbetering heeft en 10 het hoogst haalbare op de schaal van tevredenheid

cijfer:



groei

Beschrijf of, en hoe deze behoefte in jouw leven vervuld wordt:

van 1 tot 10, welke score geef je deze basisbehoefte?

Waarbij 1 weinig vervullend is en alle ruimte voor verbetering heeft en 10 het hoogst haalbare op de schaal van tevredenheid

cijfer:

Bijdrage leveren

Beschrijf of, en hoe deze behoefte in jouw leven vervuld wordt:

van 1 tot 10, welke score geef je deze basisbehoefte?

Waarbij 1 weinig vervullend is en alle ruimte voor verbetering heeft en 10 het hoogst haalbare op de schaal van tevredenheid

cijfer:

Hoe was dit voor je?

gemiddeld cijfer:

Inzichten en acties

Schrijf op welke inzichten je nu hebt en of er een actie is die je kan nemen om een van de scores te kunnen verhogen:

actiepunt:

The background features a light cream color with scattered red dots of various sizes. Two large, soft watercolor circles are present: a tan one in the top-left corner and a light blue one in the lower-middle section.

6 basisbehoeften van de mens

Werkboek Happy Academy©

Meer persoonlijke ontwikkeling en journal inspiratie?
Ga naar de Happy Academy! [\(klik hier!\)](#)

natuurlijke behoefte voor variatie, zekerheid, significantie, contributie, connectie en betekenis.