

## Ønsker og behov siste uke

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Sett ring rundt tallene som best beskriver hvordan du du synes du har opplevd dine ønsker og behov sist uke

**1** viser til at du ikke har fokusert på, opplevd eller fått tilfredsstilt ønsket eller behovet i det hele tatt, mens **10** viser til at du har hatt veldig gode opplevelser med dette

### Hvor mye har jeg fokusert positivt på de følgende ønsker den siste uken?

- |   | Ikke i det hele tatt | Litt | Moderat | Ganske mye | Veldig mye |   |   |   |   |   |    |   |
|---|----------------------|------|---------|------------|------------|---|---|---|---|---|----|---|
| 1. Å møte meg selv og andre med visdom og kjærlighet; med følelsesmessig forståelse, støtte og oppmuntring: | ←                    | 1    | 2       | 3          | 4          | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | → |
| 2. Å forstå og håndtere følelser, ønsker og behov:  | ←                    | 1    | 2       | 3          | 4          | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | → |
| 3. Å _____ (selvvalgt ønske):   | ←                    | 1    | 2       | 3          | 4          | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | → |
| 4. Å _____ (selvvalgt ønske):   | ←                    | 1    | 2       | 3          | 4          | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | → |
| 5. Å _____ (selvvalgt ønske):   | ←                    | 1    | 2       | 3          | 4          | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | → |

### Hvor mye har jeg fått tilfredsstilt mine behov for TAKAVA GUM den siste uken?

- |   | Ikke i det hele tatt | Litt | Moderat | Ganske mye | Veldig mye |   |   |   |   |   |    |   |
|---|----------------------|------|---------|------------|------------|---|---|---|---|---|----|---|
| <b>T</b> - Trygghet (en fysisk og psykisk trygg base):            | ←                    | 1    | 2       | 3          | 4          | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | → |
| <b>A</b> - Affektbevissthet (forståelse og mestring av følelser): | ←                    | 1    | 2       | 3          | 4          | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | → |
| <b>K</b> - Kjærlighet i gode relasjoner (omsorg og forståelse):   | ←                    | 1    | 2       | 3          | 4          | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | → |
| <b>A</b> - Anerkjennelse og ansvarlighet (respekt):               | ←                    | 1    | 2       | 3          | 4          | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | → |
| <b>V</b> - Variasjon og spenning (nye opplevelser):               | ←                    | 1    | 2       | 3          | 4          | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | → |
| <b>A</b> - Avgrensning (avkobling og avslapning):                 | ←                    | 1    | 2       | 3          | 4          | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | → |
| <b>G</b> - Gode ønsker (et positivt fokus fremover):              | ←                    | 1    | 2       | 3          | 4          | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | → |
| <b>U</b> - Utvikling og læring (erfaringer og refleksjon):        | ←                    | 1    | 2       | 3          | 4          | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | → |
| <b>M</b> - Mål og mening (visdom og kjærlighet viser vei):        | ←                    | 1    | 2       | 3          | 4          | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | → |

Refleksjoner over mine følelser, ønsker og behov:

Med gode ønsker, hilsen  
Andreas Aamodt © 2009-23  
Spesialist i klinisk psykologi ☺