

Meer rust in je hoofd

8-weekse online training



Week 7: Spiegels en zingeving

Werkblad 7.3: Behoeftenpyramide van Maslow



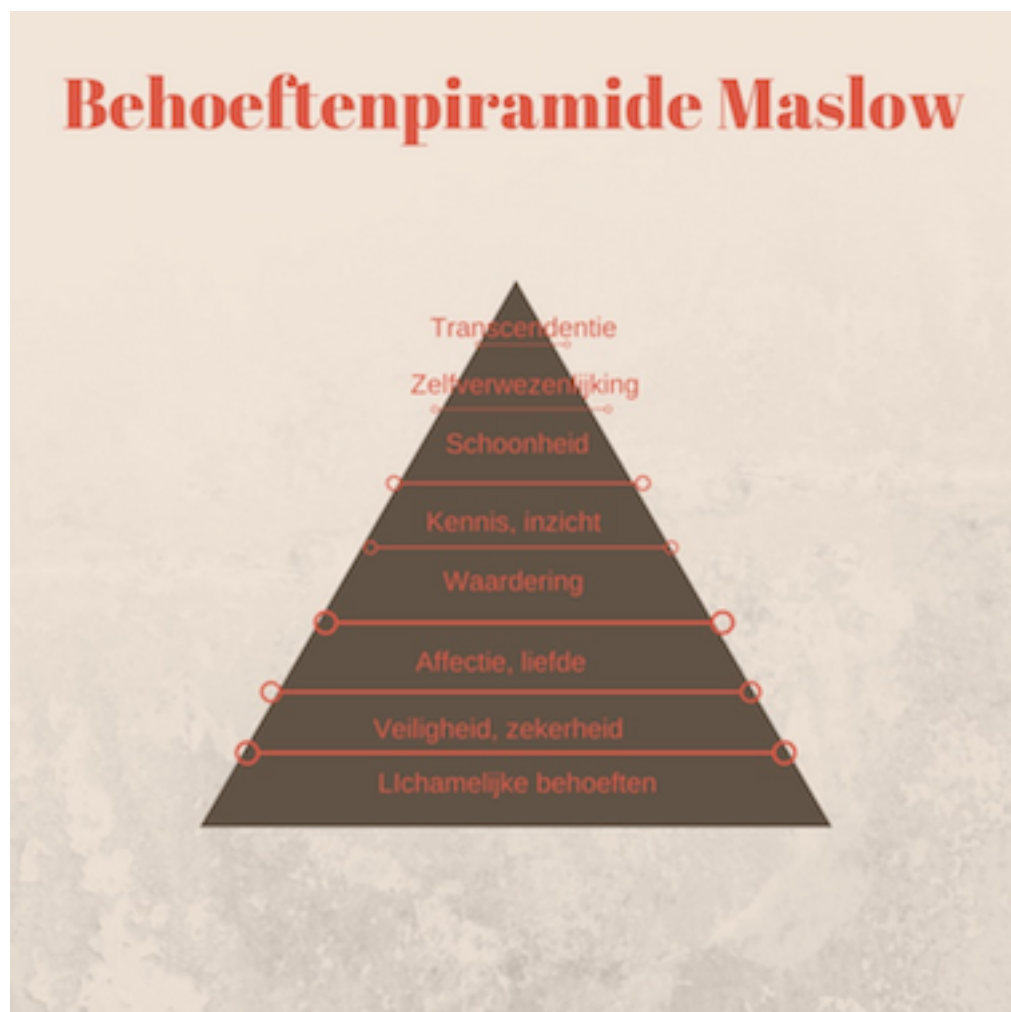
KARIN BOSVELD

live your soul purpose

Dit is de behoeftenpiramide van Maslow. De basisbehoeften staan onderaan, maar dat betekent niet dat we, naarmate we 'hoger' komen, de andere niveaus niet meer nodig hebben. Met een lege maag is het lastig genieten van schoonheid, en als je huis afbrandt kun je onmogelijk aandachtig in een hoorcollege zitten.

'Hoger' op de piramide wil dus ook niet zeggen beter of belangrijker.

Ga deze week eens na voor jezelf welke behoeften voor jou op welke manier zijn ingevuld. Welke verlangens zijn er op dit moment? Wat wil je je voornemen? Hier kun je ook de wondervraag meditatie uit week 1 eventueel weer bij doen.



Eten, drinken, gezondheid

..... .

Veiligheid, zekerheid (een dak boven je hoofd, geld)

..... . .

Affectie, liefde (relaties)

..... . .

Waardering, erkenning

..... . .

Kennis en inzicht

..... .

Schoonheid, esthetiek

..... . .

Zelfverwezenlijking

..... . .

Transcendentie (verbinding met 'iets hogers'; spiritualiteit)

..... . .