



En este ejercicio vamos a analizar cuál las 4 necesidades básicas de la persona respondiendo a las siguientes preguntas:

LA CERTEZA

¿Qué mecanismos sanos utilizas para satisfacer tu necesidad de certeza?

¿Qué mecanismos insanos utilizas para satisfacer tu necesidad de certeza?

¿De qué me doy cuenta?

LA VARIEDAD

¿Qué mecanismos sanos utilizas para satisfacer tu necesidad de variedad?

¿Qué mecanismos insanos utilizas para satisfacer tu necesidad de variedad?

¿De qué me doy cuenta?

EL SIGNIFICADO

¿Qué mecanismos sanos utilizas para satisfacer tu necesidad de significado?

¿Qué mecanismos insanos utilizas para satisfacer tu necesidad de significado?

¿De qué me doy cuenta?

EL AMOR / CONEXIÓN

¿Qué mecanismos sanos utilizas para satisfacer tu necesidad de amor / conexión?

¿Qué mecanismos insanos utilizas para satisfacer tu necesidad de amor / conexión?

¿De qué me doy cuenta?

A continuación vamos a analizar como satisfaces tus 2 necesidades transpersonales:

EL CRECIMIENTO

¿En qué áreas de tu vida crees que estás creciendo?

¿En qué áreas de tu vida crees que podrías crecer?

¿De qué me doy cuenta?

LA CONTRIBUCIÓN

¿En cuáles causas contribuyes con tiempo y dedicación?

¿En cuáles causas podrías contribuir en tiempo y dedicación?

¿De qué me doy cuenta?

Las cuatro necesidades de la personalidad				Las dos necesidades transpersonales	
CONTROL Seguridad Lo predecible Certeza	VARIEDAD Sorpresa Lo inesperado Creatividad	AMOR Conexión Pertenencia Relación	IMPORTANCIA Significado Reconocimiento Valor	CRECIMIENTO Progreso Mejora Evolución	CONTRIBUCIÓN Servir a los demás Darse Aportar

¿Con cual de ellas me identifico más a día de hoy?

¿Por qué crees que es así?

¿De qué te das cuenta?