

# Geef ik om ieders behoeften?

## Bewustzijnsoefening Week 3 Basis cursus

Neem 5-10 minuten voor het slapen gaan de lijst met kernwoorden erbij en beantwoord deze twee vragen:

1. *Wanneer gaf ik vandaag meer om iemand anders behoeften dan die van mijzelf?*
2. *Wanneer gaf ik vandaag meer om mijn eigen behoeften dan die van de ander?*

Vul vervolgens hieronder in (1) wat de ander zei of deed, (2) wat jij zei of deed en (3) welke behoefte je probeerde te vervullen.

**Dag 1**

**Dag 2**

**Dag 3**

**Dag 4**

**Dag 5**

**Dag 6**

**Dag 7**