

**Motivationsmatrisen**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fysiska behov** | Hur gör jag när jag på ett bra sätt tillfredsställer mitt behov av… | Hur gör jag när jag på ett dåligt sätt tillfredsställer mitt behov av… |  |
| Skydd |  |  |  |
| Mat vatten |  |  |  |
| Sömn, vila och återhämtning |  |  |  |
| Närhet |  |  |  |
| Sex |  |  |  |
| **Psykologiska behov** | Hur gör jag när jag på ett bra sätt ökar min… | Hur gör jag när jag minskar min … | Hur gör jag när jag på ett dåligt sätt tillfredsställer min … |
| Känsla av sammanhang |  |  |  |
| Känsla av kompetens |  |  |  |
| Känsla av självbestämmande, autonomi |  |  |  |