



## Motivationsmatrisen

<b>Fysiska behov</b>	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			
<b>Psykologiska behov</b>	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			