



#### Familietid – Family Zone

Familietiden er der, hvor behovene på de nederste trin af Maslows behovspyramide typisk dækkes. Det gør familien eller ens base til et vigtigt sted, som skal fungere, før vi kan få dækket behovene i de øvrige lag. Som tidligere påpeget, så giver det ikke mening at anbefale vægttab eller sund livsstil, hvis basale behov såsom boligsikkerhed eller mad og tøj ikke er dækket.

#### Fritid – Leisure Zone

Fritiden er der, man finder venner og andre sociale relationer, der betyder noget. Her får man styrket sit selvværd, lærer respekt og dyrker interessefællesskaber samt venskaber. Sociale relationer spiller en særdeles vigtig rolle i at kunne perspektivere over sin egen tilværelse.

#### Jeg-tid eller Own Zone

Jeg-tiden er det rum, hvori vores indre samtaler forløber. Her reflekterer vi over os selv og livets prioriteter og forpligtelser. Det er også her, selvværdet og selvsikkerheden kan vokse som en konsekvens af selvrefleksionen, og hvor moralen, kreativitet og andre personlige egenskaber styrkes og udvikles.

#### Arbejdstid eller Work Zone

Arbejdstiden er betydningsfuld for de fleste. Den fungerer som den moderne arena, hvor vi viser, hvad vi kan, men er også den zone, hvor vi gennem opnåelse af materielle goder skaber sikkerhed for familie gennem boligforhold med videre. Derfor har denne zone naturligt en høj prioritet for de fleste.



**Livshistorie**

**Behovssætning**



**Livshistorie**

**Behovssætning**



**Livshistorie**

**Behovssætning**



**Livshistorie**

**Behovssætning**