

Lista Potrzeb

FIZYCZNE

- Bezpieczeństwa fizycznego
- Dotyku
- Odpoczynku
- Powietrza, pożywienia, wody
- Ruchu
- Schronienia
- Snu
- Wyrażania swojej seksualności

AUTONOMII

- Niezależności
- Przestrzeni
- Spontaniczności
- Wolności
- Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości i drogi prowadzącej do ich realizacji
- Wpływu na własne życie

ZWIĄZKU Z INNYMI LUDŹMI

- Bezpieczeństwa emocjonalnego
- Bliskości
- Bycia widzian_
- Bycia ważn_
- Ciepła
- Dzielenia się smutkami i radościami
- Dzielenia się talentami i zdolnościami
- Empatii
- Informacji zwrotnej, czy nasze działanie przyczyniło się do wzbogacenia życia
- Intymności
- Kontakt z innymi
- Miłości
- Mieć znaczenie
- Otuchy
- Przynależności, bycia przyjet_
- Równych szans
- Siły grupowej
- Szacunku
- Szczerości
- Towarzystwa
- Uwagi, bycia wzięt_ pod uwagę
- Więzi
- Wsparcia
- Wspólnoty
- Współdzielenia wartości
- Współzależności
- Wzajemności
- Zaufania
- Zrozumienia i bycia zrozumian_

KONTAKTU Z SAM_ SOBĄ

- Autentyczności
- Wyrażania własnego ja
- Całości, jedności
- Celu
- Integralności
- Jasności
- Kreatywności
- Kontakt z sobą
- Osiągnięć
- Sprawczości
- Prywatności
- Rozwoju
- Samoakceptacji
- Samorozwoju
- Sensu
- Spójności
- Stymulacji, pobudzenia
- Szacunku dla siebie
- Świadomości
- Świątowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych
- Uczenia się
- Wyzwań
- Zaufania do siebie

RADOŚCI ŻYCIA

- Dobrostanu fizycznego, emocjonalnego
- Humoru
- Inspiracji
- Komfortu, wygody
- Łatwości
- Nadziei
- Prostoty
- Przygody
- Radości, radochy
- Różnorodności
- Spontaniczności
- Zabawy

ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM

- Harmonii
- Kontakt z przyrodą
- Piękna
- Pokoju
- Porządku, struktury
- Spójności

