

LISTA POTRZEB

POTRZEBY FIZYCZNE

Pożywienia
Wody
Schronienia
Ruchu
Odpoczynku
Snu
Wyrażania swojej seksualności
Dotyku
Bezpieczeństwa fizycznego
Powietrza

RADOŚĆ ŻYCIA

Zabawy
Humoru
Radości
Łatwości
Przygody
Różnorodności /urozmaicenia/Inspiracji
Prostoty
Spokoju/dobrostanu
Komfortu / Wygody
Nadziei

KONTAKT Z SOBĄ

Autentyczności
Wyzwań
Uczenia się
Jasności
Świadomości
Kompetencji
Kreatywności
Integralności
Samorozwoju/Wzrostu
Wyrażania siebie
Samoakceptacji
Szacunku dla siebie
Osiągnięć
Prywatności
Sensu
Bycia obecną

KONTAKT Z INNYMI

Poczucia sprawczości i wpływu
Spójności
Rozwoju
Stymulacji, pobudzenia
Zaufania
Świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń
Opłakiwania niezaspokojonych potrzeb
Celu
Zaufania
Ciepła
Otuchy/troski
Miłości
Intymności

Sily grupowej
Współpracy/wsparcia
Wzajemności
Bycia słyszaną
Dawania
Brania
Zaangażowanie
Uwagi
Czułości
Współczucia
Uznania/przyjęcia
Zapewnienie/pewności
Bliskości
Dotrzymywania umów
Bycia wziętą pod uwagę
Docenienia

HARMONIA

Piękna
Łatwości
Kontakt z Przyrodą
Spójności
Porządku
Pokoju
Przewidywalności
Balansu
Porządku

AUTONOMIA

Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości
Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji
Wolności
Przestrzeni
Spontaniczności
Niezależności