

LISTA POTRZEB



Potrzeby fizyczne:

Powietrza
Pożywienia
Wody
Schronienia
Ruchu
Odpoczynku
Snu
Wyrażenia swojej seksualności
Bezpieczeństwa fizycznego

Potrzeba autonomii:

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

Kontakt z samym sobą:

Autentyczności
Wyzwań
Uczenia się
Świadomości
Kreatywności
Integralności
Samorozwoju / wzrostu
Autoekspresji / wyrażania własnego „ja”
Poczucia własnej wartości
Samoakceptacji
Szacunku dla siebie
Osiągnięć
Prywatności
Sensu

Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
Spójności
Zaufania
Świętownia zaspokojonych potrzeb,
spełnionych marzeń, planów i opłakiwania
niezaspokojonych

Potrzeba związku z innymi ludźmi:

Przyczyniania się do wzbogacania życia
Informacji zwrotnej, czy nasze działania
przyczyniły się do wzbogacania życia
Przynależności
Wsparcia
Wspólnoty
Kontakt z innymi
Towarzystwa
Bliskości
Dzielenia się: smutkami i radościami;
talentami i zdolnościami
Więzi
Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
Bezpieczeństwa emocjonalnego
Szczerości
Empatii
Współzależności
Szacunku
Równych szans
Bycia widzianym
Zrozumienia i bycia zrozumianym
Zaufania
Ciepła
Miłości
Intymności
Współpracy
Wzajemności

LISTA POTRZEB



Potrzeba Radości życia:

Zabawy
Humoru
Radości
Łatwości
Przygody
Różnorodności / urozmaicenia
Inspiracji
Prostoty
Dobrostanu fizycznego/emocjonalnego
Komfortu / wygody
Nadziei

Potrzeba związku ze światem:

Piękna
Kontakt z przyrodą
Harmonii
Porządku
Spójności
Pokoju