



PODSTAWOWE POTRZEBY CZŁOWIEKA

W skontaktowaniu się z potrzebami pomocna jest lista potrzeb. Nie jest ona czymś sztywnym – tak samo jak lista uczuć – to tylko propozycja. Możesz z niej skorzystać, warto też dodać swoje sugestie.

POTRZEBY

Potrzeby fizyczne	Autonomii
Powietrza Pożywienia Wody Schronienia Ruchu Odpoczynku Snu Wyrażenia swojej seksualności Dotyku Bezpieczeństwa fizycznego	Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji Wolności Przestrzeni Spontaniczności Niezależności
Kontakt z samym sobą	Związku z innymi ludźmi
Autentyczności Wyzwań Uczenia się Jasności Świadomości Kompetencji 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 Całości/jedności, integralności Spójności Rozwoju Stymulacji, pobudzenia Zaufania Świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych Celu	Przyczyniania się do wzbogacania życia - wkładu Informacji zwrotnej, czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacania życia Przynależności Wsparcia Wspólnoty Kontaktu z innymi Towarzystwa Bliskości Dzielenia się: smutkami i radościami; talentami i zdolnościami Więzy Uwagi, bycia wziętym pod uwagę Bezpieczeństwa emocjonalnego Szczerości Empatii Współzależności Szacunku Równych szans Bycia widzianym i słyszonym Zrozumienia i bycia zrozumianym Zaufania Ciepła Otuchy Miłości Intymności Siły grupowej Współpracy Wzajemności
Radości życia	Związku ze światem
Zabawy Humoru Radości Łatwości Przygody Różnorodności/urozmaicenia Inspiracji Prostoty Dobrostanu fizycznego/emocjonalnego Komfortu/wygody/nadziei	Piękna Kontaktu z przyrodą Harmonii Porządku, struktury Spójności Pokoju