

# LISTA POTRZEB

W skontaktowaniu się z potrzebami pomocna jest lista potrzeb. Nie jest ona czymś sztywnym – tak samo, jak lista uczuć – może być inspiracją. Możesz z niej skorzystać, warto też dodać swoje propozycje.

## Potrzeby fizyczne

- Powietrza
- Pożywienia
- Wody
- Schronienia
- Ruchu
- Odpoczynku
- Snu
- Wyrażenia swojej seksualności
- Dotyku
- Bezpieczeństwa fizycznego i materialnego

## Kontakt z samą/ym sobą

- Autentyczności
- Wyzwań
- Uczenia się
- Jasności
- Świadomości
- Kreatywności
- Integralności
- Samorozwoju / wzrostu
- Autoekspresji / wyrażania siebie
- Poczucia własnej wartości
- Samoakceptacji
- Szacunku dla siebie
- Osiągnięć
- Prywatności
- Sensu
- Celu
- Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
- Spójności / jedności
- Rozwoju
- Stymulacji, pobudzenia
- Zaufania
- Świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych

## Radości życia

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

## Autonomii

- Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości
- Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji
- Wolności działań dla ciała i ducha
- Przestrzeni
- Spontaniczności
- Niezależności

## Związku z innymi ludźmi

- Przyczyniania się do wzbogacania życia innych ludzi
- Informacji zwrotnej, czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacania ich życia
- Przynależności
- Wsparcia
- Wspólnoty
- Kontaktu 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, równowartościowości
- Bycia widzianym
- Zrozumienia i bycia zrozumianym
- Zaufania
- Ciepła
- Otuchy
- Miłości
- Intymności
- Siły grupowej
- Współpracy
- Wzajemności

## Związku ze światem

- Piękna
- Kontaktu z przyrodą
- Harmonii
- Porządku
- Spójności
- Pokoju

