

LISTA POTRZEB

POTRZEBY FIZYCZNE

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

AUTONOMII

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

KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ

- 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
- Spójności
- Rozwoju
- Stymulacji, pobudzenia
- Zaufania
- Świątowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych
- Celu

ZWIĄZKU Z INNYMI LUDŹMI

- Przyczyniania się do wzbogacania życia
- 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
- Więzi
- Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
- Bezpieczeństwa emocjonalnego
- Szczerości
- Empatii
- Współzależności
- Szacunku
- Równych szans
- Bycia widzianym
- Zrozumienia i bycia zrozumianym
- Zaufania
- Ciepła
- Otuchy
- Miłości
- Intymności
- Siły grupowej
- Współpracy
- Wzajemności

RADOŚCI ŻYCIA

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

ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM

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

