

Lista potrzeb

Ta lista nie jest w żadnym wypadku wyczerpująca. Jest to narzędzie do identyfikowania własnych potrzeb i zgadywania potrzeb innych.

Potrzeby fizjologiczne

bezpieczeństwo fizyczne
ochrona przed bólem
zdrowie
schronienie, dom (ang. home)
pokarm / woda / wydalenie / oddychanie / światło
utrzymanie stałej temperatury ciała
potrzeby seksualne / prokreacja
sen
odpoczynek
ruch
przestrzeń
kontakt z przyrodą / cisza

Kontakt z samym sobą / Autonomia

bezpieczeństwo emocjonalne
bycie sobą / autentyczność
mam znaczenie
samoakceptacja
zaufanie do siebie
ekspresja emocji
wyrażanie siebie
wolność (emocjonalna, duchowa, fizyczna) / swoboda
wpływ na własne życie
wybór własnych wartości
wybór własnych marzeń i celów
wybór własnych planów i strategii
podejmowanie decyzji
zarządzanie własnymi zasobami
efektywne spożytkowanie zasobów
postęp, progres, skuteczność
rozeznanie, świadomość
spójność
sens
cel
nadzieja
'lepszy świat'
duchowość
integralność / spójność z własnymi wartościami
pewność
jasność
jakość
skupienie
struktura, porządek
spontaniczność

Zamykanie

świętowanie zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń
opłakiwanie niezaspokojonych potrzeb
uznanie zakończeń
akceptacja ograniczeń
przyjmowanie zmian

Związek z innymi ludźmi (ja innym; inni mi)

kontakt
relacja / więź
uznanie, przyjęcie (ang. acknowledgement)
uznanie, docenienie (ang. recognition)
włączenie / uwzględnienie
bycie widzianym / słyszany
akceptacja
przynależność
życzliwość / szacunek
zaufanie
dzielenie się
empatia
zrozumienie
wsparcie
otucha
troska o mnie
moja troska o innych / wzbogacanie życia innych
informacja zwrotna, czy moje działania przyczyniły się
do wzbogacania życia
miłość
intymność
bliskość
dotyk
szczerłość
uczciwość
sprawiedliwość
prywatność
wzajemność
wspólne przeżycia, doznania / towarzystwa
współpraca
współodpowiedzialność
dotrzymywanie umów

Radość życia

bycie w zasobach
energia
moc (długoterminowa siła i umiejętności, dostęp do nich)
dobrostan emocjonalny
dobrostan fizyczny
przyjemność
komfort / wygoda
łatwość
prostota
przygoda
zabawa / humor
różnorodność
inspiracja
wyzwania
stymulacja
kreatywność
osiągnięcia
efektywność / skuteczność
rozwój
pasja
piękno
harmonia
równowaga
pokój / wewnętrzny spokój
stabilność

Bo lubię, cenię, ważne jest dla mnie, jest dla mnie znaczące, zależy mi na, potrzebuję, chcę, tęsknię za, pomaga mi czuć się dobrze, daje mi energię, sprawia, że czuję się szczęśliwy