

Potrzeby



Chociaż wszyscy doświadczamy potrzeb w różny sposób w różnym czasie, to same potrzeby są uniwersalne w nas wszystkich. To pomaga nam spojrzeć na inne osoby ze współczuciem i zobaczyć w nich ludzi, takich samych jak my.

Uwaga! Potrzeby nie zawierają w sobie żadnej sugestii, że konkretna osoba podejmie konkretne działania. Jeśli tak jest, to mówimy o strategiach, a nie o potrzebach.

AUTONOMII

Wyboru
Wolności
Niezależności
Przestrzeni
Spontaniczności

POŁĄCZENIA

Czułości
Docenienia
Autentyczności
Godności
Sprawczości
Poczucia własnej wartości
Przynależności
Opieki
Bliskości
Komunikacji
Wspólnoty
Społeczności
Towarzystwa

Współczucia
Empatii
Zrozumienia
Przyjaźni
Włączenia
Inspiracji
Integralności
Intymności
Miłości
Wzajemności
Partnerstwa
Obecności
Szacunku
Szacunku dla siebie
Bezpieczeństwa
Samoakceptacji
Kontakt z sobą
Wyrażania siebie

POŁĄCZENIA (cd)

Stabilności
Wsparcia
Zaufania
Rozumienia
Wzbogacania życia
Dzielenia się
Bycia widzianym
Więzi
Współpracy
Wspólnej rzeczywistości

SENSU

Świadomości
Świętowania
Wyzwania
Jasności
Transparentności
Kompetencji
Wkładu
Twórczości
Efektywności
Skuteczności
Rozwoju
Spójności
Integralności
Uczenia się
Żałoby
Opłakiwania
Ruchu
Uczestnictwa
Obecności
Postępu
Celu
Pobudzenia
Rozumienia
Zrozumienia

POKOJU / SPOKOJU

Akceptacji
Równowagi
Piękna
Łatwości
Równości
Sprawiedliwości
Prostoty
Harmonii
Nadziei
Porządku
Spokoju ducha
Dobrostanu emocjonalnego
Prywatności

DOBROSTANU FIZYCZNEGO

Powietrza
Opieki
Komfortu
Pożywienia
Ruchu
Odpoczynku / Snu
Fizycznego bezpieczeństwa
Schronienia
Dotyku
Wody

ZABAWY

Przygody
Ekscytacji
Humoru
Radości
Relaksu
Stymulacji
Kreatywności
Różnorodności