

Lista potrzeb

Potrzeby fizyczne	Autonomii
<ul style="list-style-type: none"> • Powietrza • Pożywienia • Wody • Schronienia • Ruchu • Odpoczynku • Snu • Wyrażenia swojej seksualności • Dotyku • Bezpieczeństwa fizycznego 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Przyczyniania się do wzbogacania życia • Informacji zwrotnej, czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacenia 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	Związku ze światem
<ul style="list-style-type: none"> • Zabawy • Humoru • Radości • Łatwości • Przygody • Różnorodności / urozmaicenia • Inspiracji • Prostoty • Dobrostanu fizycznego / emocjonalnego • Komfortu / wygody • Nadziei 	<ul style="list-style-type: none"> • Piękna • Kontaktu z przyrodą • Harmonii • Porządku • Spójności • Pokoju