

## { Lista Potrzeb }

### Potrzeby fizyczne

Powietrza  
Pożywienia i Wody  
Ruchu  
Odpoczynku  
Snu  
Wyrażania swojej seksualności  
Dotyku  
Bezpieczeństwa fizycznego

### Kontakt 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  
Świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych Celu

### Radości Życia

Zabawy  
Humoru / Radości  
Łatwości  
Przygody  
Różnorodności / Urozmaicenia  
Inspiracji  
Prostoty  
Dobrostanu fizycznego i emocjonalnego  
Komfortu / Wygody  
Nadziei

### Autonomii

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

### Związku między ludźmi

Przyczyniania się do z bogacania życia  
Informacja zwrotnej  
Przynależności  
Wsparcia  
Wspólnoty  
Kontakt z innymi  
Towarzystwa  
Bliskości  
Dzielenia się smutkami i radościami  
Więzi  
Uwagi, bycia wziętym pod uwagę  
Bezpieczeństwa emocjonalnego  
Szczerości  
Empatii  
Współzależności  
Szacunku  
Równych szans  
Bycia widzianym  
Rozumienia i bycia zrozumianym  
Zaufania  
Otuchy  
Miłości  
Intymności  
Siły grupowej  
Współpracy  
Wzajemności

### Związku ze światem

Piękna  
Kontakt z Przyrodą  
Harmonii  
Porządku  
Spójności  
Pokoju