

LISTA POTRZEB

POTRZEBY FIZYCZNE

POWIETRZA
POŻYWIENIA, WODY
SCHRONIENIA
RUCHU, STYMULACJI
ODPOCZYNKU, SNU
WYRAŻANIA SWOJEJ SEKSUALNOŚCI
DOTYKU
KOMFORTU / WYGODY
BEZPIECZEŃSTWA, PRZEWIDYWALNOŚCI

AUTONOMII

WOLNOŚCI
PRZESTRZENI
SPONTANICZNOŚCI
NIEZALEŻNOŚCI
SAMODECYDOWANIA
INTYMNOŚCI

KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ I INNYMI LUDŹMI

AUTENTYCZNOŚCI
AUTOEKSPRESJI/WYRAŻANIA SIEBIE
SPÓJNOŚCI
MIŁOŚCI
ZAUFANIA
PRYWATNOŚCI
SZACUNKU
ŚWIADOMOŚCI
KREATYWNOŚCI
STYMULACJI, POBUDZENIA / NAUKI
ROZWOJU, WZROSTU
WYZWAŃ
OSIĄGNIĘĆ
SENSU, CELU
ŚWIĘTOWANIA
SPRAWIEDLIWOŚCI

RADOŚCI ŻYCIA

ZABAWY
RADOŚCI
PRZYGODY
RÓŻNORODNOŚCI/UROZMAICENIA
INSPIRACJI
PROSTOTY

ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM

PIĘKNA
HARMONII
PORZĄDKU
SPÓJNOŚCI
POKOJU
KONTAKTU Z PRZYRODĄ

PRZYNALEŻNOŚCI
TOWARZYSTWA
KONTAKTU Z INNYMI, WIĘZI
WSPÓLNOTY, WSPÓŁZALEŻNOŚCI, WSPÓŁPRACY
WZAJEMNOŚCI
BYCIA POTRZEBNYM
DZIELENIA SIĘ
UWAGI I WAŻNOŚCI
SZCZEROŚCI
WSPARCIA
EMPATII
ZROZUMIENIA
AKCEPTACJI
BLISKOŚCI
CIEPŁA
OTUCHY



MOC EMOCJI

Aleksandra Mroczko