

# LISTA POTRZEB

## **Potrzeby fizyczne**

Powietrza  
Pożywienia  
Wody  
Ruchu  
Odpoczynku  
Snu  
Dotyku  
Seksualności  
Bezpieczeństwa  
fizycznego

## **Autonomii**

Wyrażania siebie  
Wybierania własnej  
drogi  
Wolności  
Przestrzeni  
Spontaniczności  
Niezależności

## **Związku ze światem**

Harmonii  
Piękna  
Kontakt z naturą  
Porządku  
Spójności  
Pokoju

## **Kontakt z sobą**

Autentyczności  
Samorozwoju  
Integralności  
Kreatywności  
Świadomości  
Jasności  
Rozwoju  
Autoekspresji  
Poczucia własnej  
wartości  
Sensu  
Celu  
Prywatności  
Sprawczości  
Samoakceptacji  
Zaufania  
Świętowania  
zaspokojonych  
potrzeb  
Opłakiwania  
niezaspokojonych  
potrzeb

## **Kontakt z innymi**

Przyczyniania się  
do wzbogacania  
życia  
Miłości  
Wspólnoty  
Wsparcia  
Kontakt z innymi  
Towarzystwa  
Bliskości  
Więzi  
Bycia wziętym pod  
uwagę  
Bezpieczeństwa  
emocjonalnego  
Empatii  
Szczerości  
Współzależności  
Szacunku  
Bycia widzianym  
Zrozumienia i bycia  
zrozumianym  
Zaufania  
Współpracy  
Intymności

## **Radości życia**

Radości  
Łatwości  
Zabawy  
Przygody  
Różnorodności  
Prostoty  
Inspiracji  
Dobrostanu  
Konfortu  
Nadzei