

# LISTA POTRZEB

## **Zasoby podstawowe:**

- Powietrza
- Pożywienia
- Wody

## **Ruch i odpoczynek:**

- Ruchu
- Bezruchu
- Odpoczynku
- Snu

## **Bezpieczeństwo i ochrona:**

- Bezpieczeństwa fizycznego
- Bezpieczeństwa emocjonalnego
- Bezpieczeństwa materialnego
- Pewności (bycia pewnym)
- Dobrostanu fizycznego

## **Wyrażanie siebie cielesne:**

- Wyrażanie seksualności
- Dotyku

## **Akceptacja i szacunek:**

- Akceptacji
- Uznania
- Poszanowania, Szacunku
- Docenienia (bycie docenionym)
- Bycia ważnym
- Uwzględnienia, Bycie wziętym pod uwagę

## **Więź i kontakt:**

- Kontaktu z innymi
- Przynależności
- Wspólnoty
- Więzi
- Bliskości, Intymności

## **Zrozumienie i empatia:**

- Zrozumienia
- Bycia usłyszonym, Widzianym
- Empatii, Współczucia, Czułości
- Miłości
- Troski, Dbłości

## **Współpraca i wsparcie:**

- Współpracy
- Wsparcia, Pomocy
- Dzielenia się (smutkami, radościami, zdolnościami,...)
- Przyczyniania się do wzbogacania życia
- Siły/mocy
- Współzależność
- Wywiązywania się z umów

## **Autonomia i wybór:**

- Autonomii
- Wolności
- Stanowienia o przestrzeni
- Wyboru (planów, celów, marzeń, wartości; drogi do ich realizacji)
- Wpływu (poczucie sprawczości i wpływu na swoje życie)

## **Samoakceptacja i wartość:**

- Samoakceptacji
- Poczucia własnej wartości
- Docenienia siebie
- Poszanowania siebie
- Zaufania do siebie
- Brania pod uwagę siebie

## **Integralność i autentyczność:**

- Autentyczność (szczerłość, uczciwość)
- Integralności
- Jasności
- Łagodności, życzliwości, empatii wobec siebie

## **Rozwój i ekspresja:**

- Rozwoju
- Nauki
- Autoekspresji (wyrażenie siebie)
- Słyszenia i widzenia siebie
- Kontaktu ze sobą

## **Radość i zabawa:**

- Radości życia
- Zabawy
- Przyjemności
- Humoru
- Łatwości, prostoty, lekkości
- Przygody, Odkrywania
- Zachwytu, Inspiracji
- Różnorodności / Urozmaicenia

## **Sens i duchowość:**

- Sensu, Celu, Spełnienia, Realizacji
- Duchowości, Całości / Jedności
- Nadziei
- Kreatywności, Tworzenia

## **Harmonia i porządek:**

- Piękna
- Ładu, Porządku, Struktury, Spójności
- Harmonii, Równowagi
- Orientacji
- Spokoju (spokoju wewnętrznego)
- Zaufania do życia

## **Celebrowanie i żałoba:**

- Świątowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów (Celebrowanie życia)
- Opłakiwania niezaspokojonych (Żałoba)