

## Lista potrzeb

<p><b>Potrzeby fizyczne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Powietrza</li> <li>• Pożywienia</li> <li>• Wody</li> <li>• Schronienia</li> <li>• Ruchu</li> <li>• Odpoczynku</li> <li>• Snu</li> <li>• Wyrażania swojej seksualności</li> <li>• Dotyku</li> <li>• Bezpieczeństwa fizycznego</li> </ul>	<p><b>Autonomii</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wybierania własnych planów, celów i marzeń, Wartości</li> <li>• Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji</li> <li>• Wolności</li> <li>• Przestrzeni</li> <li>• Spontaniczności</li> <li>• Niezależności</li> </ul>
<p><b>Kontakt z samym sobą</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autentyczności</li> <li>• Wyzwań</li> <li>• Uczenia się</li> <li>• Jasności</li> <li>• Świadomości</li> <li>• kompetencji</li> <li>• Kreatywności</li> <li>• Integralności</li> <li>• Samorozwoju / Wzrostu</li> <li>• Autoekspresji / wyrażania własnego "ja"</li> <li>• poczucia własnej wartości</li> <li>• Samoakceptacji</li> <li>• Szacunku dla siebie</li> <li>• Osiągnięć</li> <li>• Prywatności</li> <li>• Sensu</li> <li>• Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie</li> <li>• Całości / jedności</li> <li>• Spójności</li> <li>• Rozwoju</li> <li>• Stymulacji, pobudzenia</li> <li>• Zaufania</li> <li>• Świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych</li> <li>• Celu</li> </ul>	<p><b>Związku między ludźmi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyczyniania się do z bogacania życia</li> <li>• Informacja zwrotnej czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacenia życia</li> <li>• Przynależności</li> <li>• Wsparcia</li> <li>• Wspólnoty</li> <li>• Kontaktu z innymi</li> <li>• Towarzystwa</li> <li>• Bliskości</li> <li>• Dzielenia się smutkami i radościami; talentami i zdolnościami</li> <li>• Więzy</li> <li>• Uwagi, bycia wziętym pod uwagę</li> <li>• Bezpieczeństwa emocjonalnego</li> <li>• Szczerości</li> <li>• Empatii</li> <li>• Współzależności</li> <li>• Szacunku</li> <li>• Równych szans</li> <li>• Bycia widzianym</li> <li>• Rozumienia i bycia zrozumianym</li> <li>• Zaufania</li> <li>• Ciepła</li> <li>• Otuchy</li> <li>• Miłości</li> <li>• Intymności</li> <li>• Siły grupowej</li> <li>• Współpracy</li> <li>• Wzajemności</li> </ul>
<p><b>Radości Życia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zabawy</li> <li>• Humoru</li> <li>• Radości</li> <li>• Łatwości</li> <li>• Przygody</li> <li>• Różnorodności / urozmaicenia</li> <li>• Inspiracji</li> <li>• Prostoty</li> <li>• Dobrostanu fizycznego i emocjonalnego</li> <li>• Komfortu / Wygody</li> <li>• Nadziei</li> </ul>	<p><b>Związku ze światem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piękna</li> <li>• Kontaktu z Przyrodą</li> <li>• Harmonii</li> <li>• Porządku</li> <li>• Spójności</li> <li>• Pokoju</li> </ul>