

## LISTA POTRZEB

Potrzeby fizyczne	Autonomii
<ul style="list-style-type: none"> <li>• bezpieczeństwa fizycznego</li> <li>• dotyku</li> <li>• odpoczynku</li> <li>• powietrza, pożywienia, wody</li> <li>• ruchu</li> <li>• schronienia</li> <li>• snu</li> <li>• wyrażania swojej seksualności</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niezależności</li> <li>• przestrzeni</li> <li>• spontaniczności</li> <li>• wolności</li> <li>• wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości i drogi prowadzącej do ich realizacji</li> <li>• wpływu na własne życie</li> </ul>
Kontakt z samym sobą	Związku z innymi ludźmi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• autentyczności</li> <li>• wyrażania własnego ja</li> <li>• całości, jedności</li> <li>• celu</li> <li>• integralności</li> <li>• jasności</li> <li>• kreatywności</li> <li>• osiągnięć</li> <li>• sprawczości</li> <li>• prywatności</li> <li>• rozwoju</li> <li>• samoakceptacji</li> <li>• samorozwoju</li> <li>• sensu</li> <li>• spójności</li> <li>• stymulacji, pobudzenia</li> <li>• szacunku dla siebie</li> <li>• świadomości</li> <li>• świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych</li> <li>• uczenia się</li> <li>• wyzwań</li> <li>• zaufania do siebie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bezpieczeństwa emocjonalnego</li> <li>• bliskości</li> <li>• bycia widzianym</li> <li>• ciepła</li> <li>• dzielenia się smutkami i radościami</li> <li>• dzielenia się talentami i zdolnościami</li> <li>• empatii</li> <li>• informacji zwrotnej, czy nasze działanie przyczyniło się do wzbogacenia życia</li> <li>• intymności</li> <li>• kontaktu z innymi</li> <li>• miłości</li> <li>• otuchy</li> <li>• przyczyniania się do wzbogacenia życia</li> <li>• przynależności</li> <li>• równych szans</li> <li>• szacunku</li> <li>• szczerości</li> <li>• towarzystwa</li> <li>• uwagi, bycia wziętym pod uwagę</li> <li>• więzi</li> <li>• wsparcia</li> <li>• wspólnoty</li> <li>• współzależności</li> <li>• wzajemności</li> <li>• zaufania</li> <li>• zrozumienia i bycia zrozumianym</li> </ul>
Radości życia	Związku ze światem
<ul style="list-style-type: none"> <li>• dobrostanu fizycznego, emocjonalnego</li> <li>• humoru</li> <li>• inspiracji</li> <li>• komfortu, wygody</li> <li>• łatwości</li> <li>• nadziei</li> <li>• prostoty</li> <li>• przygody</li> <li>• radości</li> <li>• różnorodności</li> <li>• zabawy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• harmonii</li> <li>• kontaktu z przyrodą</li> <li>• piękna</li> <li>• pokoju</li> <li>• porządku</li> <li>• spójności</li> </ul>



**Oto sugestie innych wyrażen określających potrzeby, by nie mówić zawsze "moją potrzebą jest... "**

Dlatego, że chcę...

Dlatego, że jestem zainteresowany...

Ponieważ lubię ...

Dlatego, że doceniam...

Ponieważ tęsknię za...

Ponieważ mam nadzieję...

.....jest dla mnie znaczące

...pomaga mi czuć się dobrze

...sprawia, że czuję się szczęśliwy

.....jest dla mnie ważne

Ponieważ to, co mi daje energię

...czyni moje życie bardziej sensownym