

LISTA POTRZEB

POTRZEBY FIZYCZNE

- Powietrza
- Pożywienia
- Wody
- Schronienia
- Ruchu
- Odpoczynku
- Snu
- Wyrażenia swojej seksualności
- Dotyku
- Bezpieczeństwa fizycznego

AUTONOMII

- Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości
- Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji
- Wolności
- Przestrzeni
- Spontaniczności
- Niezależności

KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ

- Autentyczności
- Wyzwań
- Uczenia się
- Jasności
- Świadomości
- Kompetencji
- Kreatywności
- Integralności
- Samorozwoju/wzrostu
- Autoekspresji/wyrażania własnego „ja”
- Poczucia własnej wartości
- Samoakceptacji
- Szacunku dla siebie
- Osiągnięć
- Prywatności
- Sensu
- Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
- Całości/jedności
- Spójności
- Rozwoju
- Stymulacji, pobudzenia
- Zaufania
- Świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych
- Celu

ZWIĄZKU Z INNYMI LUDŹMI

- Przyczyniania się do wzbogacania życia
- Informacji zwrotnej, czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacania życia
- Przynależności
- Wsparcia
- Wspólnoty
- Kontakt z innymi
- Towarzystwa
- Bliskości
- Dzielenia się: smutkami i radościami; talentami i zdolnościami
- Więzi
- Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
- Bezpieczeństwa emocjonalnego
- Szczerości
- Empatii
- Współzależności
- Szacunku
- Równych szans
- Bycia widzianym
- Zrozumienia i bycia zrozumianym
- Zaufania
- Ciepła
- Otuchy
- Troski
- Miłości
- Intymności
- Siły grupowej
- Współpracy
- Wzajemności

RADOŚCI ŻYCIA

- Zabawy
- Humoru
- Radości
- Łatwości
- Przygody
- Różnorodności/urozmaicenia
- Inspiracji
- Prostoty
- Dobrostanu fizycznego/emocjonalnego
- Komfortu/wygody
- Nadziei

ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM

- Piękna
- Kontakt z przyrodą
- Harmonii
- Porządku
- Spójności
- Pokoju

LISTA UCZUĆ

GDY NASZE POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE

Pełen energii, pełen werwy,
pełen życia, pobudzony,
ożywiony, zelektryzowany,
rozentuzjasmowany,
uskrzydłony, pełen pasji

Komfort, zaspokojony,
usatysfakcjonowany,
rozluźniony, zrelaksowany,
bezpieczny, beztroski

Wypoczęty, odświeżony,
energiczny, pobudzony,
zrelaksowany, silny, pogodny,
swobodny, pełen błogości

Zainteresowany,
zaciekawiony, podniecony,
podekscytowany,
zafascynowany, zaintrygowany,
zainspirowany, zachęcony

Zadowolony, szczęśliwy,
pełen nadziei,
zachwycony, wdzięczny,
radosny, spełniony,
pełen optymizmu, dumny

Spokojny,
usatysfakcjonowany,
wyciszony, zrelaksowany

Kochający, w kontakcie,
otwarty, czuły, przyjazny

Wesoły, śmiały, żywy,
zainspirowany, chętny
do zabawy, rozbawiony,
rozradowany, pełen energii

Wdzięczny, doceniający,
szczęśliwy, zbudowany,
zainspirowany, wzruszony,
zachwycony, roztkliwiony,
pokrzepiony,
rozpromieniony, poruszony

GDY NASZE POTRZEBY NIE SĄ ZASPOKOJONE

Bez energii, apatyczny,
markotny, odrętwiały,
okłapnięty, osowiały,
otępiały, przybity,
przygaszony

Dyskomfort,
zaniepokojony,
zirytowany, zawstydzony,
zakłopotany,
skonsternowany,
speszony, spłoszony,
spięty,
strapiony, zmieszany,
zażenowany

Zmęczony, wyczerpany,
śpiący, otępiały, słaby,
przytłoczony

Niezainteresowany,
znudzony, pusty

Niezadowolony,
nieszczęśliwy,
rozczarowany, ociężały,
osamotniony

Nerwowy, zmartwiony,
zmieszany, napięty,
poddenerwowany,
podminowany

Wściekły, zły,
zirytowany, sfrustrowany,
podrażniony,
rozdygotany, rozeźlony

Rozsierdzony,
zagniewany, wzburzony

Zasmucony, zatroskany,
przygnębiony, załamany,
zmartwiony, zafrasowany

Rozgoryczony,
rozczarowany, zgorzkniały,
zaskoczony, zawiedziony

Przestraszony, pełen
obaw, wątpiący,
zszokowany,
zmartwiony, przerażony,
spanikowany,
zaniepokojony,
zatrwożony,
roztrzęsiony