

# Universele Basisbehoeften

## FYSIEK WELZIJN

lucht  
voedsel, water  
licht  
warmte  
rust / slaap  
beweging  
gezondheid  
aanraking  
seksuele expressie  
onderdak / veiligheid /  
bescherming /  
bescherming tegen pijn /  
emotionele veiligheid /  
instandhouding (van leven)  
comfort

## HARMONIE

vrede  
schoonheid  
orde  
kalmte / ontspanning /  
gelijkmoedigheid/ rust  
stabiliteit / balans  
gemak  
gemeenschap / heilheid /  
afroning / verwerking /  
integratie  
voorspelbaarheid /  
vertrouwdheid  
gelijkheid / gerechtigheid /  
eerlijkheid

## VERBINDING

liefde  
erbij horen  
nabijheid  
intimiteit  
empathie / compassie  
waardering  
acceptatie  
erkenning  
geruststelling  
affectie  
openheid  
vertrouwen  
communicatie  
delen / uitwisseling  
geven / ontvangen  
aandacht  
tederheid / zachtheid  
sensitiviteit / vriendelijkheid  
respect  
zien / gezien worden  
horen / gehoord worden  
begrip (begrijpen / begrepen  
worden)  
rekening houden met / zorg /  
dat mijn behoeftes ertoe doen  
betrokken worden / deelname  
steun / hulp / voeden  
medewerking / samenwerken  
gemeenschap / partnerschap  
kameraadschap / vriendschap /  
wederkerigheid  
consistentie / continuïteit

## BETEKENIS

doel  
bijdragen / het leven verrijken  
aanwezigheid  
gecentreerdheid  
hoop / vertrouwen  
helderheid  
te weten (in de realiteit zijn)  
leren  
bewustzijn /  
inspiratie / creativiteit  
uitdaging / stimulans  
groei / evolutie / vooruitgang  
empowerment / kracht /  
innerlijke kracht hebben /  
competentie / capaciteit  
eigenwaarde / zelfvertrouwen  
waardigheid / zelfrespect  
effectiviteit / doelmatigheid  
bevrijding / transformatie  
ertoe doen / deelnemen aan /  
mijn plek in de wereld hebben  
spiritualiteit  
wederzijdse afhankelijkheid  
eenvoud  
vieren, rouwen / treuren

## VRIJHEID

keuze / handelen vanuit  
mijn eigen spiritualiteit  
autonomie  
onafhankelijkheid  
ruimte / tijd

## EERLIJKHEID

zelfexpressie  
authenticiteit  
integriteit  
transparantie  
echtheid / waarheid

## SPEL

levendigheid / vitaliteit  
flow  
passie  
spontaniteit  
plezier  
humor / lachen / lichtheid  
ontdekken / avontuur  
afwisseling / diversiteit

Connecting2life - Yoram Mosenzon

[www.connecting2life.net](http://www.connecting2life.net)

[info@connecting2life.net](mailto:info@connecting2life.net)

