

Besoins universels

BIEN ÊTRE PHYSIQUE

air
nourriture (eau, lumière)
chaleur
repos / sommeil
mouvement / exercice
physique
santé
contact physique
expression sexuelle
abri / sécurité / protection/
se protéger de la douleur /
sécurité émotionnelle
confort

HARMONIE

paix
beauté
ordre
calme / relaxation /
sérénité
équilibre / stabilité
facilité/aisance
communion / unité
achèvement / digestion /
intégration
prévisibilité / familiarité
équité/justice

CONNEXION

amour
appartenance à
proximité
intimité
empathie / compassion
appréciation
acceptance
reconnaissance
être rassuré
affection
ouverture
confiance
communication
partage
donner recevoir
attention
tendresse / douceur
sensibilité / gentillesse
respect / respect de soi
être vu
entendre / être entendu
comprendre / être compris
considération
soin
inclusion / participation
soutien / aide / être nourri
coopération / collaboration
communauté
compagnie / compagnonnage
chaleur humaine
réciprocité
consistance / continuité

SENS

contribution / enrichir la vie
présence
centrage
espoir / avoir la foi
clarté
savoir / connaître
être en lien avec la réalité
conscience
apprentissage
inspiration / créativité
stimulation / défi
évolution / croissance
libération / transformation
compétence / capacité
force intérieure / croître dans
son propre pouvoir / dignité
confiance / estime de soi /
efficacité
compter / prendre part / avoir
sa place (dans le monde)
spiritualité
interdépendance
simplicité
célébration / deuil

LIBERTÉ

choix
autonomie
indépendance
espace / temps

HONNÊTETÉ

authenticité
expression
intégrité
transparence
vérité

JEU

se sentir vivant / vitalité
fluidité
passion
spontanéité
légèreté
humour / rire
amusement
découverte / aventure
variété / diversité

Connecting2life - Yoram Mosenzon

www.connecting2life.net

info@connecting2life.net

