

Necesidades Básicas Universales

BIENESTAR FÍSICO

aire
comida
agua
cobijo / seguridad
protección / estabilidad
protegerme del dolor /
estabilidad emocional /
preservación
movimiento (físico)
ejercicio
descanso / dormir / sueño
contacto / tocar
expresión sexual
comodidad / confort
calor

HARMONÍA

paz
calma / relajación /
ecuanimidad / tranquilidad
facilidad / alivio
belleza
orden
comunidad / unión
completitud / digestión /
integración
predicción / familiaridad
estabilidad / balance
igualdad / justicia / rectitud

CONEXIÓN

cuidar / cuidado
amor
cercanía / intimidad
compasión
empatía
consideración
aceptación
tranquilidad / reasegurar
afecto
apreciación
comunicación
cooperación
confianza
apertura
pertenencia / pertenecer
comunidad / compañerismo
asociación / hermandad
inclusión / participación
mutualidad / reciprocidad
respeto
consistencia / continuidad
nutrir / alimentar / criar / educar
apoyo / ayuda
saber / conocer
ver / ser visto
escuchar / ser escuchado
entendimiento
compartir / intercambio /
intercambiar
dar / recibir
ternura / suavidad
sensibilidad / amabilidad

SIGNIFICADO

propósito
contribuir / enriquecer la vida
esperanza / fé
valor propio / confianza (en
uno mismo)
autoestima / dignidad /
tener fuerza interior /
poder / capacidad / fortaleza
fortalecer(me)
creatividad
aprendizaje
inspiración
desafo
estimulo, estimulación
crecer / evolución / progreso
eficacia
expresión / expresividad
claridad / simplicidad
atención / conocimiento /
liberación / transformación
ser tenido(-a) en cuenta /
participar / tener mi lugar(sito)
en el mundo
presencia
estar centrado/-a
espiritualidad

AUTONOMÍA

elección
libertad
espacio
tiempo
independencia

HONESTIDAD

autenticidad
integridad
transparencia

JUEGO

diversión
celebración / duelo
fluir
humor / reír
vitalidad / vivacidad
descubrimiento / aventura
pasión
espontaneidad
ligereza
variedad / diversidad

Connecting2life
Yoram Mosenzon

www.connecting2life.net
info@connecting2life.net

