

Besoins universels

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

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

HARMONIE

paix
beauté
calme / équanimité /
relaxation / tranquillité
facilité
ordre
cohérence / congruence
durabilité
stabilité / équilibre
communion / intégralité
achèvement / digestion /
intégration
prévisibilité / familiarité
égalité / justice / équité

CONNEXION

amour / amour de soi
soin / soin de soi
appartenance
proximité / intimité
empathie / compassion
appréciation / gratitude
acceptation
reconnaissance
être rassuré-e
affection
attention
ouverture
confiance
communication
partage / échange
donner / recevoir
tendresse / douceur
délicatesse / gentillesse
respect
voir & être vu-e
entendre & être entendu-e
compréhension (comprendre
& être compris-e)
considération / inclusion /
prise en compte de mes
besoins / participation
soutien / aide / être nourri-e
coopération / collaboration
communauté / compagnie /
compagnonnage / partenariat
mutualité / réciprocité
consistance / continuité

SENS

contribution / enrichir la vie
présence / centrage
connexion à soi
espoir / vision / rêve / foi
clarté / focalisation / concentration
savoir (être dans la réalité)
apprentissage
conscience / connaissance
inspiration / créativité
défi / stimulation
croissance / évolution / progrès
expansion
exploration / développement
pouvoir / force (intérieure) /
empuancement
compétence / capacité
confiance en sa valeur /
confiance en soi /
estime de soi / dignité
efficacité / concrétisation
compter / prendre part à /
avoir sa place dans le monde
spiritualité / raison d'être
libération / transformation
interdépendance
simplicité
célébration / deuil

LIBERTÉ

choix / agir à partir de
mes propres références
autonomie
indépendance
espace / temps

HONNÊTETÉ

authenticité
expression (de soi)
intégrité
transparence
réalité / vérité

JEU

vivacité / vivance / vitalité
fluidité
passion
spontanéité
amusement
humour / rire / légèreté
découverte / aventure
variété / diversité
renouveau / actualisation

Connecting2life - Yoram Mosenzon

www.connecting2life.net

info@connecting2life.net

