

Universele Basisbehoeften

FYSIEK WELZIJN

lucht / licht / warmte
voedsel, water
rust / slaap
beweging / fysieke
training
gezondheid
aanraking
seksuele expressie
onderdak / zekerheid /
veiligheid / emotionele
veiligheid / bescherming
tegen pijn / bescherming /
in stand houden (van leven)
comfort

HARMONIE

vrede / schoonheid
kalmte / gelijkmoedigheid /
ontspanning / stilte
gemak
orde
samenhang /
congruentie
duurzaamheid
stabieleit / balans
gemeenschap / heelheid
voltooiing / verwerking /
integratie
voorspelbaarheid /
vertrouwdheid
gelijkheid / gerechtigheid /
eerlijkheid

VERBINDING

liefde / van jezelf houden
zorg / zelfzorg
erbij horen
nabijheid / intimiteit
empathie / compassie
waardering / dankbaarheid
acceptatie
herkenning
onderdak / zekerheid /
geruststelling
affectie
aandacht
openheid
vertrouwen
communicatie
delen / uitwisselen
geven / ontvangen
tederheid / zachtheid
fijngevoeligheid / vriendelijkheid
respect
kijken (zien & gezien worden)
luisteren (horen & gehoord worden)
begrip (begrijpen &
begrepen worden)
rekening houden met / inclusie /
dat mijn behoeften ertoe doen /
deelname
ondersteuning / hulp / voeding
medewerking / samenwerking
gemeenschap / kameraadschap /
vriendschap / partnerschap
wederkerigheid / wederzijdsheid
consistentie / voortgang / continuïteit

BETEKENIS

bijdragen / het leven verrijken
aanwezigheid / gecentreerdheid
zelfverbinding
hoop / visie / droom / geloof
helderheid / focus / concentratie
weten (in de realiteit zijn)
leren
bewust zijn / besef
inspiratie / creativiteit
uitdaging / stimulans
groei / evolutie / vooruitgang
expansie
onderzoeken / ontwikkelen
macht / (innerlijke) kracht /
empowerment
vaardigheid / capaciteit
eigenwaarde / zelfvertrouwen /
zelfrespect / waardigheid /
efficiëntie / doelmatigheid
ertoe doen / deelnemen aan /
mijn plaats hebben in de wereld
spiritualiteit / doel
bevrijding / transformatie
wederzijdse afhankelijkheid
eenvoud
vieren / rouwen

VRIJHEID

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

EERLIJKHEID

authenticiteit
(zelf) expressie
integriteit
transparantie
echtheid / waarheid

SPEL

levendigheid / leven /
vitaliteit
flow
passie
spontaneiteit
plezier
humor / lachen / lichtheid
ontdekken / avontuur
afwisseling / diversiteit
vernieuwing / verfrissing

Connecting2life - Yoram Mosenzon

www.connecting2life.net

info@connecting2life.net

