

Evrensel Temel İhtiyaçlar

FİZİKSEL İYİLİK HALİ

hava
besin (yiyecek / su)
ışık
sıcaklık
dinlenme / uyku
hareket / egzersiz
sağlık
fiziksel temas
cinsel ifade
barınak / fiziksel güvenlik
korunma / emniyet
acıdan korunma
duygusal güvenlik
konfor

UYUM

barış
güzellik
düzen
sakinlik / rahatlık /
huzur / sükûnet
stabilite / denge
kolaylık
görüş birliği / bütünlük
tamamlama / özümseme /
sindirme
entegrasyon / bütünleştirme
öngörülebilirlik / aşinalık
eşitlik / adalet / insaf

KARŞILIKLI BAĞLANTI

sevgi
aidiyet
duygusal yakınlık / içtenlik
samimiyet
empati / şefkat
takdir etme - edilme
kabul
tanınma
güvence verme
sıcaklık
açıklık
güven
iletişim
paylaşım / takas
verme / alma
ilgi
duyarlılık / yumuşaklık
hassasiyet / nezaket / incelik
saygı
görme / görülme
duyma / duyulma
anlama / anlaşılma
gözetme / itina / umursanma /
ihtiyaçlarının gözetilmesi
dahil edilme / katılma
destek / yardım / beslenme
işbirliği / dayanışma
topluluk / ortaklık / yoldaşlık /
eşlik hali
karşılıklılık / müştereklik
tutarlılık / süreklilik

ANLAM

amaç
katkı sunma / hayatı
zenginleştirme
mevcudiyet
özmerkezde olabilme
umut / inanç
netlik / berraklık
bilmek (gerçeklikte olmak)
öğrenme
farkındalık / bilinç
ilham / yaratıcılık
büyüme / evrim / ilerleme
uyarım / zorluk
iç yeteneğe / yeterliliğe /
güce / kapasiteye sahip olma
öz-değer / öz-güven /
öz-saygı / öz-ithar
yararlılık / etkililik
kurtarılma / dönüşüm
spritüellik / maneviyat
önemi olma / içinde yer
alma / dünyada bir yere
sahip olma
karşılıklı dayanışma
yalınlık / sadelik
kutlama / yas

ÖZERKLİK

seçim
kendi maneviyatına dayalı
hareket edebilme
özgürlük
özerklik
bağımsızlık
alan / zaman

DÜRÜSTLÜK

kendini ifade
özgünlük
bütünlük
şeffaflık
gerçeklik / doğruluk

OYUN

canlılık
akış
tutku
spontanlık / kendiliğindenlik
eğlence
gülmek / mizah / hafiflik
keşif / macera
çeşitlilik / farklılık /
değişiklik

Connecting2life - Yoram Mosenzon

www.connecting2life.net

info@connecting2life.net

