

# Temel Evrensel İhtiyaçlar

## FİZİKSEL İYİLİK HALİ

hava  
beslenme (su, gıda)  
ışık  
sıcaklık  
istirahat / uyku  
hareket /  
bedensel egzersiz  
sağlık  
temas  
cinsel ifade  
barınak / güvenlik  
korunma /  
acıdan korunma  
duygusal güvenlik  
korunma / muhafaza

## UYUM

barış  
güzellik  
düzen  
sükünet / gevşeme /  
metanet / huzur  
istikrar / denge  
kolaylık  
topluluk / bütünlük  
tamamlanma / sindirme/  
bütünleşme /  
bütünleştirme  
öngörülebilirlik / aşinalık  
eşitlik / adalet /  
hakkaniyet

## BAĞLANTI

sevgi  
aidiyet  
duygusal yakınlık / içtenlik  
mahremiyet  
empati / şefkat  
takdir etme - edilme  
kabul  
tanınma  
güvence  
ilgi  
açıklık  
güven  
iletişim  
paylaşım  
verme / alma  
dikkat  
sevencelik / yumuşaklık  
besleme / beslenme  
saygı  
görme / görülme  
duyma / duyulma  
anlama / anlaşılma  
önemseme / önemsenme  
özen  
dahil etme / edilme  
destek / yardım  
işbirliği / dayanışma  
topluluk / yol arkadaşlığı /  
ortaklık / arkadaşlık  
karşılıklılık  
tutarlılık /  
süreklilik

## ANLAM

amaç  
hayatı zenginleştirmek /  
katkı  
mevcudiyet /  
merkezinde olma  
kendinle bağlantı  
umut / inanç  
netlik / gerçeği bilme  
öğrenme  
farkındalık  
ilham/ yaratıcılık  
uyarıma (stimülasyon)  
güçlenme / güç / içsel güç  
büyüme / evrilme / gelişme  
yeterlilik / kabiliyet  
özdeğer / özgüven  
özsayı / haysiyet  
yararlılık / etkililik  
özgürlük / dönüşüm  
bir önemi olmak /  
içinde yer almak / dünyada  
bir yere sahip olmak  
maneviyat  
birbirine bağlılık  
basitlik / sadelik  
kutlama / yas

## ÖZGÜRLÜK

kendi maneviyatına göre  
hareket etmek /  
seçim  
bağımsızlık  
alan / zaman

## DÜRÜSTLÜK

kendini ifade  
özgünlük  
bütünlük  
şeffaflık  
hakikilik / gerçeklik

## OYUN

canlılık / zindelik  
tutku  
spontanlık  
eğlence  
gülmek / mizah /  
hafiflik  
akışta olma  
keşif / macera  
çeşitlilik / farklılık

Connecting2life - Yoram Mosenzon

[www.connecting2life.net](http://www.connecting2life.net)

[info@connecting2life.net](mailto:info@connecting2life.net)

