

# Bisogni Universali

## BENESSERE FISICO

aria  
cibo  
acqua  
luce  
protezione/ sicurezza /  
riparo / protezione dal  
dolore / sicurezza emotiva  
protezione dalle malattie  
movimento/esercizio fisico  
riposo/sonno  
contatto  
espressione sessuale  
salute  
comodità  
calore

## ARMONIA

pace  
calma / equo trattamento /  
relax / tranquillità /  
serenità  
bellezza  
ordine  
comunità / integrità /  
completezza / integrazione  
prevedibilità / familiarità  
stabilità / equilibrio  
uguaglianza / giustizia /  
equità  
solidarietà

## CONNESSIONE

cura  
amore  
vicinanza/intimità  
compassione  
empatia  
considerazione  
accettazione  
rassicurazione  
affetto  
apprezzamento  
comunicazione  
cooperazione  
fiducia  
apertura  
appartenenza/comunità/  
compagnia/amicizia/  
inclusione/partecipazione  
mutualità/reciprocità  
rispetto  
continuità/coerenza  
cure umano  
sostegno/aiuto  
conoscenza  
vista (vedere/essere visti)  
ascolto (ascoltare/  
essere ascoltati)  
comprensione (capire/  
essere capiti)  
scambio/condivisione  
dare/ricevere  
tenerezza/affetto  
sensibilità/gentilezza

## SIGNIFICATO

senso  
scopo nella vita / contributo  
alla vita  
speranza / fede  
autostima / sicurezza di se /  
dignità / forza interiore  
potere / competenza  
capacità / abilità  
creatività  
apprendimento  
ispirazione  
sfida / stimoli  
crescita/evoluzione/  
progresso/efficacia/efficienza  
espressione / espressione  
di se  
chiarezza  
consapevolezza / coscienza  
liberazione/trasformazione  
essere valorizzati /  
prendere parte  
trovare un posto nel mondo  
presenza  
centratura  
spiritualità  
essenza

## AUTONOMIA

scelta  
libertà  
spazio vitale  
tempo  
indipendenza

## ONESTA

autenticità  
integrità  
trasparenza

## GIOCO

divertimento  
celebrazione/integrare le  
perdite (celebrare il lutto)  
flusso  
ridere/divertimento  
vitalità/allegria  
scoperta/avventura  
passione  
spontaneità  
leggerezza  
varietà/diversità

Connecting2life

Yoram Mosenzon

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

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

