

# Potrzeby

## SAMOPCZUCIE FIZYCZNE

powietrze  
pożywienie  
woda  
światło  
schronienie/ bezpieczeństwo /  
ochrona przed bólem /  
bezpieczeństwo emocjonalne  
ruch / ćwiczenia fizyczne  
odpoczynek / sen  
dotyk  
ekspresja seksualna  
zdrowie  
komfort  
ciepło

## HARMONIA

pokój  
spokój/ relaks  
piękno  
porządek  
zjednoczenie/ całość/ pełnia  
łatwość/ wygoda/ ulga  
przewidywalność/ znajomy  
wygląd  
stabilność / równowaga  
całościowość/ pełnia

## KONTAKT

troska  
miłość  
bliskość  
intymność  
współczucie  
empatia  
bycie brany pod uwagę  
akceptacja  
sympatia  
wdzięczność/ docenienie  
komunikacja  
współpraca  
zaufanie  
otwartość  
przynależność  
społeczność/ towarzystwo/  
partnerstwo/ poczucie wspólnoty  
włączenie/ współdział /  
odwzajemnienie  
szacunek  
spójność/ konsekwencja/  
kontynuacja  
opiekowanie się/ pielęgnacja  
potrzeba, by wiedzieć  
widzenia/ bycia widzianym  
słyszenia/ bycia usłyszanym  
rozumienia (rozumienia bycia  
rozumianym)  
dzielenia się/ wymiany  
dawania i brania  
delikatności/ miękkości  
wrażliwości/ dobroci

## ZNACZENIE/ TREŚĆ

cel  
przyczynianie się do dobra/  
wzbogacania życia  
nadzieja  
własna wartość/ pewność  
uznanie dla samego siebie/  
godność  
posiadanie wewnętrznej siły  
kreatywność  
uczenie się  
inspiracja  
wyzwanie  
stymulacja  
ewolucja/ rozwój/ wzrastanie  
wyrażanie siebie  
jasność  
świadomość  
uwolnienie/ transformacja  
wzmocnienie/ poznanie własnej  
siły  
kompetencja/ możliwości  
wydajność/ efektywność  
znaczenie/ bycie znaczącym  
posiadanie własnego miejsca  
w świecie  
branie udziału  
duchowość  
obecność  
prostota

## AUTONOMIA

wybór  
wolność  
przestrzeń  
czas  
niezależność

## SZCZEROŚĆ

autentyczność  
spójność/ prawość/  
uczciwość  
transparencja

## ZABAWA

radość/ przyjemność  
świętowanie/ żaloba  
przepływ  
humor/ śmiech  
witalność/ żywiołowość  
odkrywanie/ przygoda  
pasja  
spontaniczność lekkość [na  
duchu]

Connecting2life  
Yoram Mosenzon

[www.connecting2life.net](http://www.connecting2life.net)  
[info@connecting2life.net](mailto:info@connecting2life.net)

