

Lista potrzeb

Potrzeby fizyczne

- Powietrza
- Pożywienia
- Wody
- Schronienia
- Odpoczynku
- Snu
- Ruchu
- Wyrażenia swojej seksualności
- Dotyku
- Bezpieczeństwa fizycznego

Kontakt z samym sobą

- Autentyczności
- Wyzwań
- Uczenia się
- Jasności
- Świadomości
- Kompetencji
- Kreatywności, Tworzenia
- Integralności
- Samorozwoju / Wzrostu
- Autoekspresji (wyrażania własnego „ja”)
- Poczucia własnej wartości
- Samoakceptacji
- Szacunku dla siebie, łagodności, Życzliwości, Empatii wobec siebie
- Brania pod uwagę siebie
- Kontakt z sobą
- Osiągnięć
- Poczucia sprawczości i Wpływu na swoje życie
- Całości / Jedności
- Spójności
- Rozwoju
- Stymulacji (pobudzenia)
- Zaufania do siebie
- Świątowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów
- Opłakiwania niezaspokojonych
- Sensu
- Celu
- Spokoju wewnętrznego

Autonomii

- Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości
- Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji
- Wolności
- Przestrzeni (stanowienia o przestrzeni)
- Prywatności
- Spontaniczności
- Niezależności

Związku z innymi ludźmi

- Przyczyniania się do wzbogacania życia
- Informacji zwrotnej, czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacania życia
- Przynależności
- Wsparcia
- Wspólnoty
- Kontakt z innymi
- Towarzystwa
- Bliskości
- Dzielenia się: smutkami, radościami, talentami i zdolnościami
- Więzy
- Uwagi / Bycia wziętym pod uwagę
- Bezpieczeństwa emocjonalnego
- Szczerości
- Empatii
- Współzależności
- Szacunku
- Równych szans
- Bycia widzianym
- Zrozumienia i Bycia zrozumianym/ną
- Zaufania do Innych
- Ciepła
- Otuchy
- Miłości Intymności
- Siły grupowej
- Współpracy
- Wzajemności

Związku ze światem

- Piękna
- Kontakt z przyrodą, naturą
- Harmonii
- Porządku / Struktury
- Orientacji
- Spójności
- Pokoju
- Zaufania do życia

Radości z życia

- Zabawy
- Humoru
- Radości
- Łatwości / Prostoty
- Przygody
- Odkrywania
- Różnorodności / Urozmaicenia
- Inspiracji
- Dobrostanu fizycznego i emocjonalnego
- Komfortu / Wygody
- Nadziei
- Zachwytu