



## LISTA POTRZEB

<b>Potrzeby fizyczne</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Powietrza</li><li>▪ Pożywienia</li><li>▪ Wody</li><li>▪ Schronienia</li><li>▪ Ruchu</li><li>▪ Odpoczynku</li><li>▪ Snu</li><li>▪ Wyrażenia swojej seksualności</li><li>▪ Dotyku</li><li>▪ Bezpieczeństwa fizycznego</li></ul>	<b>Potrzeby autonomii</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości</li><li>▪ Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji</li><li>▪ Wolności</li><li>▪ Przestrzeni</li><li>▪ Spontaniczności</li><li>▪ Niezależności</li></ul>
<b>Potrzeby kontaktu z samym sobą</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Autentyczności</li><li>▪ Wyzwań</li><li>▪ Uczenia się</li><li>▪ Jasności</li><li>▪ Świadomości</li><li>▪ Kompetencji</li><li>▪ Kreatywności</li><li>▪ Integralności</li><li>▪ Samorozwoju / wzrostu</li><li>▪ Autoekspresji / wyrażania własnego „ja”</li><li>▪ Poczucia własnej wartości</li><li>▪ Samoakceptacji</li><li>▪ Szacunku dla siebie</li><li>▪ Osiągnięć</li><li>▪ Prywatności</li><li>▪ Sensu</li><li>▪ Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie</li><li>▪ Całości / jedności</li><li>▪ Spójności</li><li>▪ Rozwoju</li><li>▪ Stymulacji, pobudzenia</li><li>▪ Zaufania</li><li>▪ Świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych</li><li>▪ Celu</li></ul>	<b>Potrzeby związku z innymi ludźmi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Przyczyniania się do wzbogacania życia</li><li>▪ Informacji zwrotnej, czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacania życia</li><li>▪ Przynależności</li><li>▪ Wsparcia</li><li>▪ Wspólnoty</li><li>▪ Kontakt z innymi</li><li>▪ Towarzystwa</li><li>▪ Bliskości</li><li>▪ Dzielenia się: smutkami i radościami; talentami i zdolnościami</li><li>▪ Więzi</li><li>▪ Uwagi, bycia wziętym pod uwagę</li><li>▪ Bezpieczeństwa emocjonalnego</li><li>▪ Szczerości</li><li>▪ Empatii</li><li>▪ Współzależności</li><li>▪ Szacunku</li><li>▪ Równych szans</li><li>▪ Bycia widzianym</li><li>▪ Zrozumienia i bycia zrozumianym</li><li>▪ Zaufania</li><li>▪ Ciepła</li><li>▪ Otuchy</li><li>▪ Miłości</li><li>▪ Intymności</li><li>▪ Siły grupowej</li><li>▪ Współpracy</li><li>▪ Wzajemności</li></ul>
<b>Potrzeby radości życia</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zabawy</li><li>• Humoru</li><li>• Radości</li><li>• Łatwości</li><li>• Przygody</li><li>• Różnorodności / urozmaicenia</li><li>• Inspiracji</li><li>• Prostoty</li><li>• Dobrostanu fizycznego/emocjonalnego</li><li>• Komfortu / wygody</li><li>• Nadziei</li></ul>	<b>Potrzeby związku ze światem</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Piękna</li><li>• Kontakt z przyrodą</li><li>• Harmonii</li><li>• Porządku</li><li>• Spójności</li><li>• Pokoju</li></ul>

*Bądź w rozwoju, bądź w kontakcie!*