

# potrzeby

## **Fizyczne**

powietrza, pożywienia, wody, schronienia, ruchu, odpoczynku, snu, wyrażania swojej seksualności

## **Kontakt z samym sobą**

autentyczności, wyzwania, uczenia się, jasności, świadomości, kompetencji, kreatywności, integralności, samorozwoju, autoekspresji, wyrażania własnego ja, samoakceptacji, osiągnięć, prywatności, sensu, poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie, jedności, spójności, rozwoju, stymulacji, zaufania, świętowania zaspokojonych potrzeb, opłakiwania niezaspokojonych celów

## **Radości życia**

zabawy, humor, radości, łatwości, prostoty, przygody, różnorodności, inspiracji, dobrostanu fizycznego, emocjonalnego, komfortu, wygodnym nadziei

## **Autonomii**

wolności, przestrzeni, spontaniczności, niezależności, wybierania własnych planów, celów, wartości i drogi prowadzącej do ich realizacji

## **Związku z innymi ludźmi**

przynależności, wsparcia, wspólnoty, kontaktu z innymi, towarzystwa, bliskości, dzielenia się smutkami i radościami, dzielenia się talentami i zdolnościami, więzi, uwagi, bycia wziętym pod uwagę, bezpieczeństwa emocjonalnego, szczerości, empatii, współzależności, szacunku, równych szans, bycia widzianym, zrozumienia i bycia zrozumianym, zaufania, ciepła, otuchy, miłości, intymności, współpracy, wzajemności, akceptacji

## **Związku za światem**

piękna, harmonii, kontaktu z przyrodą, porządku, spójności, pokoju

# emocje

radość  
ekscytacja  
zadowolenie  
satysfakcja  
wdzięczność  
spełnienie  
miłość  
ulga  
zachwył  
przyjemność  
szczęście  
wzruszenie  
ciekawość  
nadzieja  
spokój  
bezpieczeństwo  
otwartość  
swoboda  
ufność  
bezpieczeństwo  
entuzjazm  
beztroska  
podekscytowanie

zaskoczenie  
strach  
bezzadność  
zakłopotanie  
zniecierpliwienie  
wstręt  
ból  
irytacja  
gniew  
złość  
frustracja  
przerażenie  
zazdrość  
wstyd  
niepokój  
zdenerwowanie  
smutek  
tęsknota  
rozdrażnienie  
bezsilność  
lęk  
zniechęcenie  
rozpacz  
wściekłość