

# POTRZEBY

## Integralność

- Autentyczności
- Spójności
- Poczucia własnej wartości
- Twórczości
- Sensu / znaczenia

## Świętowanie / Oplakiwanie

- świętowania rozwoju, ubogacenia życia / spełnienia
- oplakiwania strat, żałoby: utraty kochanych osób, rozwianych marzeń, niezaspokojonych potrzeb

## Dobrostanu fizycznego

- Odpoczynku / relaksu / snu
- Schronienia
- Pożywienia
- Wody
- Powietrza
- Ruchu
- Kontakt z przyrodą
- Fizycznego bezpieczeństwa

## Autonomia

- Swoboda dokonywania wyboru celu / marzeń / wartości swoboda
- Wyboru własnej drogi, realizacji planów– Przestrzeni
- Spontaniczności
- Niezależności
- Wolności
- Swobody / Bycia sobą
- Wyrażania siebie
- Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie

## Dobrostanu / Radości życia

- Zabawy / humoru / śmiechu
- Łatwości / lekkości / prostoty
- Inspiracji / Przygody
- Różnorodności / urozmaicenia – Dobrostanu fizycznego i emocjonalnego
- Komfortu / Wygody
- Nadziei

## Rozwój

- Inspiracji
- Kreatywność
- Twórczości
- Sensu
- Nadziei
- Rozwoju / wzrostu
- Kompetencji
- Efektywności

## Relacje / Wzajemna zależność

- Akceptacji
- Bliskości
- Kontaktu – relacji
- Towarzystwa
- Przynależności
- Przyjęcia / włączenia
- Więzi
- Wspólnoty
- Wzajemności
- Współpracy / współdziałania
- Wsparcia
- Zadbania
- Przyczyniania się do wzbogacania życia / dobrostanu / szczęścia / zadbania / spełnienia potrzeb innych osób
- Wniesienia wkładu / dzielenia się
- Współpracy
- Wspólnego przeżywania / dzielenia się radościami i smutkami

## Piękno / harmonia

- Piękna
- Harmonii
- Ładu
- Porządku
- Pokoju

- Uwagi
- bycia wziętym pod uwagę
- Znaczenia
- Bezpieczeństwa emocjonalnego
- Szczerości / autentyczności
- Bycia w prawdzie
- Empatii
- Ciepła / życzliwości
- Szacunku
- bycia widzianym
- bycia słyszonym
- Jasności / Rozumienia
- bycia zrozumianym
- Zaufania
- Równego traktowania / równych szans
- Ochrony / otuchy
- ❤️ Miłości
- Docenienia
- Uznania
- Odwagi
- Czułości
- Dotyku
- Intymności