

Lista potrzeb w komunikacji empatycznej

POTRZEBY fizyczne	POTRZEBY autonomii
Bezpieczeństwa fizycznego Dotyku Odpoczynku / Snu Powietrza Pożywienia / Wody Ruchu Schronienia Wyrażania swojej seksualności	Niezależności Przestrzeni Spontaniczności Wolności Wybierania celów, marzeń, wartości, planów, Wybierania drogi realizacji celów, planów Wpływu na własne życie
POTRZEBY kontaktu z samym sobą	POTRZEBY związku między ludźmi
Autentyczności Autoekspresji / Wyrażania własnego ja Całości / Jedności Celu Integralności Kompetencji Kreatywności Osiągnięć / Sprawczości Poczucia sprawczości i wpływu na życie Poczucia własnej wartości Prywatności Rozwoju Samoakceptacji Samorozwoju / Wzrostu Sensu Spójności Stymulacji / Pobudzenia Szacunku dla siebie Świadomości Świątowania zaspokojonych potrzeb, marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych Wyzwań / Uczenia się Jasności Zaufania do siebie	Bezpieczeństwa emocjonalnego Bliskości / Więzy Bycia widzianym, ważnym Dzielenia się smutkami i radościami Dzielenia się talentami i zdolnościami przyczyniły się do wzbogacenia życia Informacji zwrotnej czy nasze działania Intymności Kontaktu z innymi / Towarzystwa Miłości / Empatii Otuchy / Ciepła Przyczyniania się do wzbogacania życia Przynależności / Bycia przyjętym Rozumienia i bycia zrozumianym Równych szans Siły grupowej / Wzajemności Szacunku Szczerości Uwagi, bycia wziętym pod uwagę Wsparcia Wspólnoty / Współpracy Współzależności Zaufania Zrozumienia i bycia zrozumianym
POTRZEBY radości życia	POTRZEBY związku ze światem
Dobrostanu fizycznego i emocjonalnego Inspiracji / Przygody Komfortu / Wygody Nadziei Prostoty / Łatwości Radości Różnorodności / Urozmaicenia Zabawy / Humoru	Harmonii Kontaktu z przyrodą Piękna Pokoju Porządku Spójności Struktury