

POTRZEBY



przytulam.pl

POTRZEBY FIZYCZNE

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

AUTONOMII

- Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości
 - Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji
 - Wolności
 - Przestrzeni
 - Spontaniczności
 - Niezależności
-

RADOŚCI ŻYCIA

- Zabawy
 - Humoru
 - Radości
 - Łatwości
 - Przygody
 - Różnorodności / urozmaicenia
 - Inspiracji
 - Prostoty
 - Dobrostanu fizycznego / emocjonalnego
 - Komfortu / wygody
 - Nadziei
-

KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ

- Autentyczności
 - Wyzwań
 - Uczenia się
 - Jasności
 - Świadomości
 - Kompetencji
 - Kreatywności
 - Integralności
 - Samorozwoju / wzrostu
 - Autoekspresji / wyrażania własnego „ja”
 - Poczucia własnej wartości
 - Samoakceptacji
 - Szacunku dla siebie
 - Osiągnięć
 - Prywatności
 - Sensu
 - Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
 - Całości / jedności
 - Spójności
 - Rozwoju
 - Stymulacji, pobudzenia
 - Zaufania
 - Świątowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych
 - Celu
-

ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM

- Piękna
 - Kontakt z przyrodą
 - Harmonii
 - Porządku
 - Spójności
 - Pokoju
-

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 i radościami; 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
 - Siły grupowej
 - Współpracy
 - Wzajemności
-

Stany emocjonalne, gdy potrzeby **SA** zaspokojone

Bezpieczeństwo	Optymizm	Szczęśliwość	Zadowolenie
Ciekawość	Oszotomienie	Ufność	Zapał
Energiczność	Przyjemność	Ulga	Zaskoczenie
Fascynacja	Radość	Wdzięczność	Zaspokojenie
Natchnienie	Satysfakcja	Wesołość	Zdziwienie
Odprężenie	Spokój	Zachwył	Żwawość

Stany emocjonalne, gdy potrzeby **NIE SA** zaspokojone

Bezsilność	Obawa	Rozczarowanie	Zażenowanie
Histeria	Obojętność	Smutek	Zdumienie
Irytacja	Oburzenie	Szał	Zgorzkniałość
Nerwowość	Oziębłość	Wrogość	Złość
Niepokój	Przerażenie	Wyczerpanie	Zniechęcenie
Nieszczęście	Przygnębenie	Zaskoczenie	Zwątpienie

