

Potrzeby fizyczne

powietrza, pożywienia, wody

schronienia

ruchu

odpoczynku

snu

wyrażania swojej seksualności

dotyku

bezpieczeństwa fizycznego

Kontakt z samym sobą

- autentyczności
- wyzwań
- uczenia się
- jasności
- świadomości
- kompetencji
- kreatywności
- integralności
- samorozwoju
- auto ekspresji, 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
- świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych celów

Radości życia

- zabawy
- humoru
- radości
- łatwości
- przygody
- różnorodności
- inspiracji
- prostoty
- dobrostanu fizycznego, emocjonalnego
- komfortu, wygody
- nadziei

Autonomii

wybierania własnych planów, celów i marzeń,
wartości i drogi prowadzącej do ich realizacji

wolności

przestrzeni

spontaniczności

niezależności

Związku z innymi ludźmi

- przyczyniania się do wzbogacenia życia
- informacji zwrotnej, czy nasze działanie przyczyniło się do wzbogacenia życia
- 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

Związku ze światem

piękna

harmonii

kontakt z przyrodą

porządku

spójności

pokoju