

### LISTA POTRZEB

#### Potrzeby fizyczne

- Powietrza
- Jedzenia
- Wody
- Schronienia
- Ruchu
- Odpoczynku
- Snu
- Wyrażania swojej seksualności
- Dotyku
- Bezpieczeństwa fizycznego

#### Potrzeby autonomii

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

#### Potrzeby w odniesieniu do siebie

- Autentyczności
- Wyzwań
- Uczenia się
- Świadomości
- Kompetencji
- Kreatywności
- Spójności
- Samorozwoju/wzrostu
- Wyrażania swojego „ja”
- Poczucia własnej wartości
- Samoakceptacji
- Szacunku do siebie
- Osiągnięć
- Prywatności
- Sensu
- Poczucia sprawczości i wpływu
- Rozwoju osobistego
- Pobudzenia
- Zaufania do siebie
- Celu
- Świątowania
- Spełniania marzeń
- Integralności

#### Potrzeby w relacji z innymi ludźmi

- Przyczyniania się do wzbogacania życia
- Informacji zwrotnej
- Przynależności
- Wsparcia
- Wspólnoty
- Kontaktu z innymi
- Towarzystwa
- Bliskości
- Dzielenia się: smutkami, radościami itp.
- Więzi
- Uwagi, uwagi
- Bycia braną pod uwagę
- Bezpieczeństwa emocjonalnego
- Szczerości
- Empatii
- Współzależności
- Szacunku
- Równych szans
- Bycia widzianą
- Zrozumienia i bycia zrozumianą
- Zaufania
- Ciepła
- Otuchy
- Miłości
- Intymności
- Poczucia jedności grupy
- Współpracy
- Wzajemności
- Uznania
- Uczciwości
- Życzliwości

## Odzyskaj swoją wewnętrzną siłę

---

### Potrzeby radości życia

- Zabawy
- Humoru
- Radości
- Przygody
- Różnorodności
- Inspiracji
- Dobrostanu
- Komfortu/wygody
- Nadziei

### Potrzeby związku ze światem

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

*Nie jest to lista skończona. Warto dodawać do niej nowe punkty i ją poszerzać tak, by jak najlepiej służyła Ci pomocą, gdy tego potrzebujesz.*