



## LISTA POTRZEB

### Za czym tęsknisz? Czego pragniesz?

<p><b>Potrzeby fizyczne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Powietrza</li> <li>▪ Pożywienia</li> <li>▪ Wody</li> <li>▪ Schronienia</li> <li>▪ Ruchu</li> <li>▪ Odpoczynku</li> <li>▪ Snu</li> <li>▪ Wyrażenia swojej seksualności</li> <li>▪ Dotyku</li> <li>▪ Bezpieczeństwa fizycznego</li> </ul>	<p><b>Autonomii</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wolności</li> <li>▪ Niezależności</li> <li>▪ Własnej przestrzeni</li> <li>▪ Wybierania własnych planów</li> <li>▪ Wybierania własnych celów i marzeń</li> <li>▪ Podążania za swoimi wartościami</li> </ul>
<p><b>Kontaktu z samym sobą</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Samoakceptacji</li> <li>▪ Autentyczności</li> <li>▪ Świadomości</li> <li>▪ Samorozwoju / wzrostu</li> <li>▪ Otwartości</li> <li>▪ Kreatywności</li> <li>▪ Szacunku dla siebie</li> <li>▪ Zaufania</li> <li>▪ Spójności</li> <li>▪ Pewności</li> <li>▪ Wyzwań</li> <li>▪ Efektywności</li> <li>▪ Sensu</li> <li>▪ Celu</li> <li>▪ Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie</li> <li>▪ Spełnienia</li> <li>▪ Równowagi</li> <li>▪ Całości / jedności</li> <li>▪ Świątowania spełnionych marzeń, planów</li> <li>▪ Opłakiwania niespełnionych marzeń, planów</li> </ul>	<p><b>Związku z innymi ludźmi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Akceptacji</li> <li>▪ Uznania</li> <li>▪ Szacunku</li> <li>▪ Szczerości</li> <li>▪ Empatii</li> <li>▪ Zaufania</li> <li>▪ Bycia widzianym</li> <li>▪ Uwagi, bycia wziętym pod uwagę</li> <li>▪ Zrozumienia i bycia zrozumianym</li> <li>▪ Przyczyniania się do wzbogacania życia</li> <li>▪ Przynależności</li> <li>▪ Kontaktu z innymi</li> <li>▪ Wsparcia</li> <li>▪ Wzajemności</li> <li>▪ Wspólnoty</li> <li>▪ Odpowiedzialności</li> <li>▪ Bliskości</li> <li>▪ Ciepła</li> <li>▪ Miłości</li> <li>▪ Intymności</li> <li>▪ Dzielenia się</li> </ul>
<p><b>Radości życia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zabawy</li> <li>▪ Humoru</li> <li>▪ Radości, Szczęścia</li> <li>▪ Łatwości/ Prostoty</li> <li>▪ Przygody/ Inspiracji</li> <li>▪ Różnorodności/urozmaicenia</li> </ul>	<p><b>Związku ze światem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Piękna</li> <li>▪ Kontaktu z przyrodą</li> <li>▪ Harmonii</li> <li>▪ Pokoju</li> <li>▪ Porządku</li> </ul>

