

Kilka podstawowych potrzeb, które mają wszyscy ludzie

LISTA OPRACOWANA PRZEZ MARSHALLA B. ROSENBERGA

AUTONOMIA

Swoboda wyboru marzeń
(celów, wartości)
Swoboda wyboru planów
dotyczących tego, jak spełnić
marzenia, osiągnąć cele, być
wiernym wartościom

INTEGRALNOŚĆ

Autentyczność
Twórczość
Sens
Poczucie osobistej wartości

WZAJEMNA ZALEŻNOŚĆ

Akceptacja
Uznanie
Bliskość
Wspólnota
Znaczenie, bycie branym
pod uwagę
Przyczynianie się do
wzbogacania życia
Bezpieczeństwo uczuciowe
Empatia
Uczciwość (inspirująca
szczerłość, która pozwala nam
traktować nasze własne
ograniczenia jako szansę
nauczenia się czegoś)
Miłość
Otucha
Szacunek
Wsparcie
Zaufanie
Zrozumienie

TROSKA O CIAŁO I SIŁY FIZYCZNE

Powietrze
Pożywienie
Ruch, ćwiczenia
Ochrona przed
śmiercionośnymi formami
życia: wirusami, bakteriami,
insektami, drapieżnikami)
Odpoczynek
Wyrażanie własnej
seksualności
Schronienie
Dotyk
Woda

ZABAWA

Bawienie się
Śmiech

WSPÓLNOTA DUCHOWA

Piękno
Harmonia
Natchnienie
Porządek, ład
Pokój

ŚWIĘTOWANIE

Rozwoju, czynienia życia
bogatszym, spełnienia marzeń
Strat (opłakiwanie, żałoba):
ukochanych osób, marzeń