

potrzeby

Fizyczne

powietrza, pożywienia, wody, schronienia, ruchu, odpoczynku, snu, wyrażania swojej seksualności

Kontakt z samym sobą

autentyczności, wyzwania, uczenia się, jasności, świadomości, kompetencji, kreatywności, integralności, samorozwoju, autoekspresji, wyrażania własnego ja, samoakceptacji, osiągnięć, prywatności, sensu, poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie, jedności, spójności, rozwoju, stymulacji, zaufania, świętowania zaspokojonych potrzeb, opłakiwania niezaspokojonych celów

Radości życia

zabawy, humor, radości, łatwości, prostoty, przygody, różnorodności, inspiracji, dobrostanu fizycznego, emocjonalnego, komfortu, wygodnym nadziei

Autonomii

wolności, przestrzeni, spontaniczności, niezależności, wybierania własnych planów, celów, wartości i drogi prowadzącej do ich realizacji

Związku z innymi ludźmi

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, współpracy, wzajemności, akceptacji

Związku za światem

piękna, harmonii, kontaktu z przyrodą, porządku, spójności, pokoju