



<p style="text-align: center;"><b>potrzeby fizyczne</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>potrzeby autonomii</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>▪ wyrażania swojej seksualności</li> <li>▪ dotyku</li> <li>▪ bezpieczeństwa fizycznego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ wybierania własnych planów, celów, marzeń i wartości</li> <li>▪ wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji</li> <li>▪ wolności</li> <li>▪ przestrzeni</li> <li>▪ spontaniczności</li> <li>▪ niezależności</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>potrzeby kontaktu z samym sobą</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>potrzeby związku z innymi ludźmi</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ autentyczności</li> <li>▪ wyzwań</li> <li>▪ uczenia się</li> <li>▪ jasności</li> <li>▪ świadomości</li> <li>▪ integralności/ jedności</li> <li>▪ poczucia własnej wartości</li> <li>▪ kompetencji</li> <li>▪ kreatywności</li> <li>▪ samoakceptacji</li> <li>▪ szacunku dla siebie</li> <li>▪ celu</li> <li>▪ osiągnięć</li> <li>▪ rozwoju</li> <li>▪ zaufania</li> <li>▪ spójności</li> <li>▪ prywatności</li> <li>▪ sensu</li> <li>▪ poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie</li> <li>▪ świętowania zaspokojonych potrzeb i spełnionych planów oraz opłakiwania niezaspokojonych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ przyczyniania się do wzbogacania życia innych i informacji zwrotnej o naszych w tym kierunku działaniach</li> <li>▪ więzi</li> <li>▪ bliskości</li> <li>▪ towarzystwa</li> <li>▪ wsparcia</li> <li>▪ wspólnoty</li> <li>▪ dzielenia się emocjami, talentami i zdolnościami</li> <li>▪ uwagi/bycia wziętym pod uwagę</li> <li>▪ bezpieczeństwa emocjonalnego</li> <li>▪ ciepła</li> <li>▪ intymności</li> <li>▪ współpracy</li> <li>▪ wzajemności</li> <li>▪ zrozumienia i bycia zrozumianym</li> <li>▪ szczerości</li> <li>▪ empatii</li> <li>▪ szacunku</li> <li>▪ współzależności</li> <li>▪ wdzięczności/docenienia</li> <li>▪ przynależności</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>potrzeby radości życia</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>potrzeby związku ze światem</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zabawy/humoru</li> <li>▪ radości</li> <li>▪ łatwości</li> <li>▪ przygody</li> <li>▪ inspiracji</li> <li>▪ różnorodności</li> <li>▪ komfortu/wygody</li> <li>▪ nadziei</li> <li>▪ prostoty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ piękna</li> <li>▪ kontaktu z przyrodą</li> <li>▪ harmonii</li> <li>▪ porządku</li> <li>▪ spójności</li> <li>▪ pokoju</li> </ul>