

Перечень нужд

Этот список не является исчерпывающим и окончательным. Это отправная точка для тех, кто хочет заняться более глубоким изучением себя. С его помощью можно достичь большего понимания и душевной близости между людьми.

Физические

безопасность
вода
воздух
движение
еда
жильё
отдых
прикосновения
сексуальная активность
сон

Социальные

близость
быть услышанным
взаимность
взаимопонимание
глубокая связь
доверие
дружба
забота
любовь
общение
общность
поддержка
понимание
поощрение
признание
принятие
причастность
сопереживание
сотрудничество
сочувствие
теплота
уважение
участие

Личные

веселье
компетентность
лёгкость
личное пространство
независимость
обучение, развитие
осведомлённость
осознанность
самовыражение
самоуважение
свобода
сознательность
спокойствие*
спонтанность
цельность
честность
эффективность*

Мир

вклад
включённость
внутренняя согласованность, гармония
выбор
вызов
значимость
единение
красота
надёжность
полнота жизни*
порядок*
равенство*
совершать открытия
творчество
цель
ясность

*нужды, помеченные звёздочкой, вероятно, являются скорее стратегиями, то есть ценны не сами по себе, а в контексте других потребностей. Проверьте, так ли это!