

İhtiyaçlar / İhtiyaç Listesi

Şiddetsiz İletişim paylaşıırken ben ihtiyaçlarımızı, içimizdeki hayatın canlı ifadesi olarak tanımlıyorum, daha da somutlaştırırsak kalbimizi besleyen can damarlarda diyebiliriz. Yolculuğumuzda/yolculuğunuzda ihtiyaçların hem bedenimizde hem de ilişkilerimizde kendilerini nasıl gösterdikleri, ifade ettikleri üzerinde duracağız.

Farklı zamanlarda, farklı miktarlarda, farklı ihtiyaçlarımız olsa da eğer siz de üzerine biraz düşünürseniz ihtiyaçlar hepimiz için evrenseldirler. Bu deneyimin evrenselliği, birbirimiz ile şefkatle bağ kurmamıza yardım eder.

onur	istikrar	kutlama
özgürlük	destek	meydan okuma
bağımsızlık	görmek ve görülmek	netlik
alan	güven	bilinç
doğallık/kendiliğindenlik	anlayış	katkı
özerklik	seçim	yaratıcılık
kabul	kabul	keşif
denge	sevgi	verimlilik
güzellik	takdir	etkin olma
birlik	otantiklik	büyüme/gelişme
kolaylık	aidiyet	içselleştirme
teslimiyet	özen	bütünlük
uyum	yakınlık	öğrenme
umut	iletişim	yas
düzen	topluluk	hareket
iç huzuru	şefkat	katkıda bulunmak
barış	düşüncelilik	iç görü
bakım	empati	ilerleme
konfor	dahil olma	destek
hareket / egzersiz	ilham	anlayış
dinlenme / uyku	bütünlük	eğlence
kişisel bakım	samimiyet	mizah
cinsellik	karşılıklılık	gevşeme
dokunma	işbirliği	anlam
kendinle bağlantı	mevcudiyet	ortak gerçeklik
vefa	saygı / öz saygı	
kendini ifade	güvenlik (fiziksel-duygusal)	