## Базовые потребности, общие для всех

Telegram-канал: @ivanBekRu Сайт: Ivanbek.ru

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. Пропитание и Выживание**   * Выживание * Еда * Вода * Сон * Чистота * Здоровье (Безопасная для здоровья среда) * Кров (Пригодные для проживания условия) * Отдых * Движение, Упражнения * Секс | 2. Безопасность и Защита  * Безопасность * Доверие * Порядок (вещи на своих местах) * Уверенность в будущем * Защита * Поддержка * Комфорт * Собственное пространство | 3. Любовь и Привязанность Потребность может быть как в получении, так и в выражении заботы, близости, любви, и т.д.   * Близость * Забота * Внимание (к переживаниям и проблемам) * Любовь * Дружба * Теплота * Поддержка * Признательность * Честность * Уважение * Утешение * Принятие * Прощение (принятие и понимание) |
| 4. Эмпатия и Понимание  * Теплые отношение * Быть услышанным * Делиться переживаниями * Выражение чувств * Горевание, траур, проживание и принятие утраты * Празднование важных радостных событий | 5. Самовыражение и Творчество  * Самовыражение * Творчество * Вдохновение * Контакт с собой * Понимание собственных желаний * Мир * Гармония * Красота | 6. Отдых, Безделье и Игра  * Игра * Игривость * Веселье * Отдых * Покой и безмятежность * Расслабление |
| 7. Вовлеченность в Сообщество, Ощущение принадлежности  * Причастность * Вовлеченность * Взаимопонимание * Теплота в коллективе * Взаимодействие * Принятие коллективом/сообществом * Уважение * Принятие * Доверие * Благодарность | 8. Свобода и Независимость  * Самоуважение * Самопринятие * Уверенность в себе * Возможность выбирать собственные мечты, цели и ценности * Возможность выбирать собственный план их достижения * Свобода принимать решения | 9. Вклад, Осмысленность и Увлеченность  * Потребность видеть смысл в том, что делаешь * Развитие * Эффективность * Осмысленность |

Telegram-канал: @ivanBekRu Сайт: Ivanbek.ru