LISTA POTRZEB

Według Marshalla Rosenberga potrzeby można podzielić na siedem kategorii:

BEZKONFLIKTOWO.PL

KONTAKT

Uznanie
Towarzyszenie
Stałość
Empatia
Pewność
Wzajemność
Podobieństwo
Intymność
Komunikowanie się
Miłość
Współodczuwanie
Bliskość
Poszanowanie innych i siebie
Branie pod uwagę
Ochrona (emocjonalna)
Bycie zauważonym i dostrzeżonym
Bezpieczeństwo (emocjonalne)
Stabilność
Wsparcie
Docenienie
Zrozumienie i bycie zrozumianym
Zaufanie
Ciepło
Przynależność
Przychylność
Przyczynienie się do wzbogacania życia
Współpraca

WYRAŻANIE SIEBIE

Autentyczność
Integralność (moje czyny są zgodne z moimi wartościami)
Spójność
Obecność

ZABAWA

Radość życia
Humor
Lekkość
Swoboda

AUTONOMIA

Wolność
Indywidualność
Przestrzeń
Spontaniczność
Niezależność
Wolność wyboru

POKÓJ

Wspólnota
Harmonia
Inspiracja
Lekkość
Porządek
Spokój
Piękno

SAMOPOCZUCIE FIZYCZNE

Ruch
Odprężenie
Dotyk
Pożywienie
Woda
Powietrze
Ekspresja
seksualna (fizyczna)
Ochrona i bezpieczeństwo

SENS

Intencja
Uważność
Ożywienie
Poruszenie
Pobudzenie
Wnoszenie wkładu
Świadomość
Efektywność
Wydajność
Świętowanie
Opłakiwanie
Sumienność
Nadzieja
Jasność
Kompetencja
Kreatywność
Nauka
Samorozwój
Duchowość
Stymulacja
Uczestniczenie
Bycie ważnym
Zrozumienie
Rozwój