

Inventari de necessitats

(Aquest llistat no exhaustiu ni definitiu. Representa només un punt de partida)

Subsistència i seguretat

Benestar físic

aigua
aliment
ària
contacte físic
descans
llar
moviment
protecció
salut
seguretat física

Seguretat

confiança
consistència
estabilitat
ordre
pau (externa)
pau (interior)
protecció
seguretat emocional

Llibertat

autonomia
elecció
espai
espontaneïtat
facilitat
independència
llibertat
poder

Diversió

alegria
humor
joc
plaer

Connexió

Afecte

amabilitat
amor
suport
apreciació
harmonia
atenció
calidesa
proximitat
companyia
expressió Sexual
intimitat
nutrició
tendresa

Importar

acceptació
amabilitat
compassió
Comprendre a l'altra persona
consideració
cura
empatia
reconeixement mutu
respecte
Ser comprès / a
Ser escoltat / a
Ser vist / a

Comunitat

acte expressió
col·laboració
compartir
comunicació
cooperació
igualtat
inclusió
Mutualitat
participació
pertinença
reciprocitat

Sentit

Relació amb mi

autenticitat
acte acceptació
acte compassió
acte coneixement
acte cura
acte expressió
acte realització
coherència
competència
creativitat
creixement
dignitat
honestedat
integritat
sanació

Comprensió

aprenentatge
claredat
consciència
coneixement
descobriments
estímul
sentit

Sentit

consciència
contribució
creativitat
efectivitat
exploració
propòsit
repte

Transcendència

bellesa
Celebració de la vida
tancament
Comunió
duel
equilibri
esperança
fe
fluir
harmonia
inspiració
pau interior
presència
tranquil·litat

* Recorda: Les necessitats, a diferència de les estratègies, no fan referència a una Persona, Lloc, Acció, Temps o Objecte específic.