

Inventario de necesidades

(Este listado no exhaustivo ni definitivo. Representa solamente un punto de partida.)

Subsistencia y seguridad

Bienestar físico

agua
alimento
aria
contacto físico
descanso
hogar
movimiento
protección
salud
seguridad física

Seguridad

confianza
consistencia
estabilidad
orden
paz (externa)
paz (interior)
protección
seguridad emocional

Libertad

Autonomía

elección
espacio
espontaneidad
facilidad
independencia
libertad
poder

Diversión

alegría
humor
juego
placer

Conexión

Afecto

amabilidad
amor
apoyo
apreciación
armonía
atención
calidez
cercanía
compañía
expresión Sexual
intimidad
nutrición
ternura

Importar

aceptación
amabilidad
compasión
comprender a la otra persona
consideración
cuidado
empatía
reconocimiento mutuo
respeto
ser comprendido/a
ser escuchado/a
ser visto/a

Comunidad

auto expresión
colaboración
compartir
comunicación
cooperación
igualdad
inclusión
mutualidad
participación
pertenencia
reciprocidad

Sentido

Relación conmigo

autenticidad
auto aceptación
auto compasión
auto conocimiento
auto cuidado
auto expresión
auto realización
coherencia
competencia
creatividad
crecimiento
dignidad
honestidad
integridad
sanación

Comprensión

aprendizaje
claridad
conciencia
conocimiento
descubrimiento
estímulos
sentido

Sentido

consciencia
contribución
creatividad
efectividad
exploración
propósito
reto

Transcendencia

belleza
celebración de la vida
cierre
comunidad
duelo
equilibrio
esperanza
fe
fluir
harmonía
inspiración
paz interior
presencia
tranquilidad

*Recuerda: Las necesidades, a diferencia de las estrategias, no hacen referencia a una Persona, Lugar, Acción, Momento u Objeto específico.