

Potrzeby – wyrazem energii życiowej

Poniższa alfabetyczna lista potrzeb jest pomyślana jako inspiracja. Niech będzie wsparciem na drodze ku konstruktywnej komunikacji. Lista nie jest kompletna, forma nie jest jedyna. Przy niektórych dodałam – (do) siebie, innych, życia, ale można to dodać w wielu miejscach, np. *życzliwość – do siebie, do innych*. W przypadku większości lubię myśleć, że pragnę to otrzymywać i dawać w równym stopniu. Otrzymuję inspirację (oczywiście od innych ludzi, ale np. także od natury!) i jakże bardzo chciałabym być inspiracją dla innych.

akceptacja aktywność fizyczna i umysłowa autentyczność autonomia (inaczej: samo- lub współdecydowanie) bezpieczeństwo fizyczne, materialne, emocjonalne bliskość bycie wysłuchanym, zauważonym ciepło (jeśli technicznie: komfort termiczny 😊) człowieczeństwo dobrostan duchowość dzielenie się elastyczność (fajnie w równowadze z trwałością czy stabilnością) empatia głębia (w równowadze z lekkością) godność harmonia humor inspiracja intymność koncentracja	kontakt ze sobą, z innymi, z naturą kooperacja kreatywność łatwość (w równowadze w wyzwaniem, przygodą) miłość moc, siła nauka, rozwój ochrona siebie, innych, otoczenia odpoczynek odwaga opłakiwanie otwartość partnerstwo pewność podtrzymywanie życia porządek (przede wszystkim w znaczeniu struktury, ładu) równowaga między: aktywnością a wypoczynkiem, braniem a daniem, dbałością o siebie i innych, intensywnością i łagodnością, życiem zawodowym i prywatnym, etc.	poszanowanie życia, innych, siebie przynależność radość życia różnorodność seksualność sens spokój (wewnętrzny) spójność, integralność sprawianie/ przyczynianie się do radości struktura świętowanie trwałość (w równowadze z elastycznością) uwaga uznanie, docenienie wolność wsparcie współczucie współtworzenie wymiana zaufanie do życia, innych, siebie życzliwość
--	--	---