

# *Lista potrzeb*

## **POTRZEBY FIZYCZNE:**

POWIETRZA

POŻYWIENIA

WODY

SCHRONIENIA

RUCHU

ODPOCZYNKU

SNU

SEKSUALNOŚCI

BEZPIECZEŃSTWA

FIZYCZNEGO



# *Lista potrzeb*

**POTRZEBY ZWIĄZKU ZE  
ŚWIATEM I RADOŚCI ŻYCIA:**



PIĘKNA

KONTAKTU Z PRZYRODĄ

HARMONII

PORZĄDKU

SPÓJNOŚCI

POKOJU

ZABAWY

RÓŻNORODNOŚCI

INSPIRACJI

WYGODY

ODPOCZYNKU

NADZIEI



# *Lista potrzeb*

**POTRZEBA AUTONOMII:**  
WYBIERANIA WŁASNYCH  
PLANÓW, CELÓW I MARZEŃ,  
WARTOŚCI  
WYBIERANIA WŁASNEJ DROGI  
PROWADZĄCEJ DO ICH  
REALIZACJI  
WOLNOŚCI  
PRZESTRZENI  
SPONTANICZNOŚCI  
NIEZALEŻNOŚCI



# *Lista potrzeb*

**POTRZEBY KONTAKTU**

**Z SAMYM SOBĄ:**

AUTENTYCZNOŚCI

ŚWIADOMOŚCI

UCZENIA SIĘ

KREATYWNOŚCI

INTEGRALNOŚCI

AUTOEKSPRESJI

POCZUCIA WŁASNEJ

WARTOŚCI

SZACUNKU DLA SIEBIE

PRYWATNOŚCI

SENSU

SPRAWCZOŚCI



# *Lista potrzeb*

**POTRZEBY ZWIĄZKU Z INNYMI:**

MIŁOŚCI

AKCEPTACJI

PRZYNALEŻNOŚCI

WSPARCIA

BLISKOŚCI

WIĘZI

UWAGI

BEZPIECZEŃSTWA

SZCZEROŚCI

EMPATII

SZACUNKU

BYCIA ZROZUMIANYM

ZAUFAŃIA

WSPÓŁPRACY

