

LISTA POTRZEB

POTRZEBY FIZYCZNE

Bezpieczeństwa fizycznego **Dotyku** Odpoczynku **Powietrza** Pożywienia
Ruchu Schronienia **Snu** Wody **Wyrażania swojej seksualności**

AUTONOMII

Niezależności Przestrzeni **Spontaniczności** Wolności wyboru

KONTAKTU ZE SOBĄ

Akceptacji **Autentyczności** Celu **Integralności** Jasności **Kompetencji**
Kreatywności Optykiwania **Poczucia sprawczości** Prywatności **Rozwoju** Sensu
Spójności **Stabilności** Szacunku dla siebie **Świadomości** Świętowania
Uczenia się Wyrażania siebie **Wyzwań** Wzrostu **Zaufania**

ZWIĄZKU Z INNYMI LUDŹMI

Bezpieczeństwa **Bliskości** Bycia widzianym **Dzielenia się** Empatii **Intymności**
Kontakt z innymi Komunikacji **Miłości** Przynależności
Równych szans **Szacunku** Szczerości **Uwagi/Bycia wziętym pod uwagę**
Uważności Uznania **Więzi** Wkładu **Wsparcia** Wspólnoty **Współpracy**
Współzależności **Wzajemności** Zaufania **Zrozumienia**

RADOŚCI ŻYCIA

Humoru **Inspiracji** Komfortu **Łatwości** Nadziei **Prostoty** Przygody
Radości życia Różnorodności **Wygody** Zabawy

ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM

Harmonii Kontakt z przyrodą **Ładu** Odkryć
Piękna **Pokoju** Porządku **Spójności**

LISTA UCZUĆ

GDY NASZE POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE MOŻEMY SIĘ CZUĆ

Beztroscy **Napici** Nasyчени **Natchnieni** Nieskrępowani **Oczarowani**
Olśnieni Ożywieni **Pełni energii** Pełni nadziei **Pełni optymizmu** Pobudzeni
Podekscytowani **Pogodni** Poruszeni **Radośni** Rozczuleni **Rozbawieni**
Rozentuzjasmowani Rozgrzani **Rozweseleni** Senni **Skoncentrowani** Skupieni
Spełnieni **Spokojni** Swobodni **Syci** Szczęśliwi **Ucieszeni** Uszczęśliwieni
Ufni Ukojeni **Upojeni** Przejęci **Uradowani** Usatysfakcjonowani **Uspokojeni**
Wdzięczni **Weseli** Wyciszeni **Wzruszeni** Zauroczeni **Zaabsorbowani**
Zaciekawieni Zadowoleni **Zafascynowani** Zainspirowani **Zainteresowani**
Zaskoczeni Zdumieni **Zdziwieni** Zrelaksowani

GDY NASZE POTRZEBY NIE SĄ ZASPOKOJONE MOŻEMY SIĘ CZUĆ

Napięci Nienasyчени **Niespokojni** Nieszczęśliwi **Niewyspani** Niezadowoleni
Niezaspokojeni **Oburzeni** Oklapnięci **Onieśmieleni** Osowiali **Podenerwowani**
Podrażnieni Poirytowani **Przerażeni** Przestraszeni **Przybici** Przygaszeni
Przygnębeni **Rozdrażnieni** Rozgoryczeni **Roztrzęsieni** Rozwścieczeni **Rozzłoszczeni**
Rozżaleni Senni **Sfrustrowani** Skrępowani **Smętni** Smutni **Spanikowani** Speszeni
Spięci **Spłoszeni** Strapieni **Wstrząśnięci** Wściekli **Wystraszeni** Zagniewani
Zakłopotani Zaskoczeni **Zasmuceni** Zaszokowani **Zatroskani**
Zawstyżeni **Zdenerwowani** Zdumieni **Zdziwieni** Zgaszeni **Zirytowani** Zmartwieni
Zniecierpliwieni Zrozpaczeni **Zaszokowani** Wzburzeni **Źli**