



## GDY NASZE POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE

**Pełna energii**, pełna werwy, pełna życia, pobudzona, ożywiona, zelektryzowana, rozentuzjasmowana, uskrzydłona, pełna pasji

**Komfort**, zaspokojona, usatysfakcjonowana, rozluźniona, zrelaksowana, bezpieczna, bez troska

**Wypoczęta**, odświeżona, energiczna, pobudzona, zrelaksowana, silna, pogodna, swobodna, pełna błogości

**Zainteresowana**, zaciekawiona, podniecona, podekscytowana, zafascynowana, zaintrygowana, zainspirowana, zachęcona

**Zadowolona**, szczęśliwa, pełna nadziei, zachwycona, wdzięczna, radosna, spełniona, pełna optymizmu, dumna

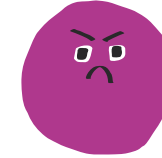
**Spokojna**, usatysfakcjonowana, wyciszona, zrelaksowana

**Kochająca**, w kontakcie, otwarta, czuła, przyjazna

**Wesoła**, śmiała, żywa, zainspirowana, chętna do zabawy, rozbawiona, rozradowana, pełna energii

**Wdzięczna**, doceniająca, szczęśliwa, zbudowana, zainspirowana, wzruszona, zachwycona, roztkliwiona, pokrzepiona, rozpromieniona, poruszona

# LISTA UCZUĆ



## GDY NASZE POTRZEBY NIE SĄ ZASPOKOJONE

**Bez energii**, apatyczna, markotna, odrętwiała, oklapnięta, osowiała, oziębiała, przybita, przygaszona

**Dyskomfort**, zaniepokojona, zirytowana, zawstydzona, zakłopotana, skonsternowana, speszona, spłoszona, spięta, strapiiona, zmieszana, zażenowana

**Zmęczona**, wyczerpana, śpiąca, oziębiała, słaba, przytłoczona

**Niezainteresowana**, znudzona, pusta

**Niezadowolona**, nieszczęśliwa, rozczarowana, ociężała, osamotniona

**Nerwowa**, zmartwiona, zmieszana, napięta, podenerwowana, podminowana

**Wściekła**, zła, zirytowana, sfrustrowana, podrażniona, rozdygotana, rozeźlona

**Rozsierdzona**, zagniewana, wzburzona

**Zasmucona**, zatroskana, przygnębiona, załamana, zmartwiona, zafrasowana

**Rozgoryczona**, rozczarowana, zgorzkniała, zaskoczona, zawiedziona

**Przestraszona**, pełna obaw, wątpiąca, zszokowana, zmartwiona, przerażona, spanikowana, zaniepokojona, zatrwożona, roztrzęsiona



## POTRZEBY FIZYCZNE

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



## AUTONOMII

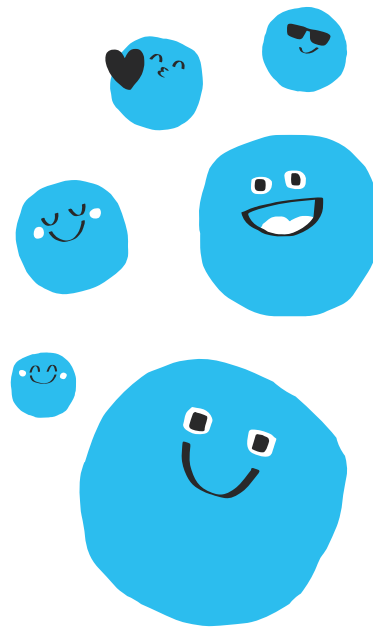
- Wybierania własnych planów, celów, marzeń i wartości
- Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji
  - Wolności
  - Przestrzeni
- Spontaniczności
- Niezależności



## ZWIĄZKU Z INNYMI LUDŹMI

- Przyczyniania się do wzbogacania życia
- Informacji zwrotnej, czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacania życia
  - Przynależności
    - Wsparcia
    - Wspólnoty
  - Kontakt z innymi
    - Towarzystwa
    - Bliskości
  - Dzielenia się: smutkami i radościami, talentami i zdolnościami
    - Więzi
  - Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
  - Bezpieczeństwa emocjonalnego
    - Szczerości
    - Empatii
  - Współzależności
    - Szacunku
  - Równych szans
  - Bycia widzianym
- Zrozumienia i bycia zrozumianym
  - Zaufania
  - Ciepła
  - Otuchy
  - Miłości
  - Intymności
  - Siły grupowej
  - Współpracy
  - Wzajemności

# LISTA POTRZEB



## KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ

- Autentyczności
  - Wyzwań
  - Uczenia się
  - Jasności
  - Świadomości
  - Kompetencji
  - Kreatywności
  - Integralności
- Samorozwoju/ wzrostu
- Autoekspresji/wyrażania własnego „ja”
- Poczucia własnej wartości
  - Samoakceptacji
  - Szacunku dla siebie
  - Osiągnięć
  - Prywatności
  - Sensu
- Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
  - Całości/jedności
  - Spójności
  - Rozwoju
- Stymulacji, pobudzenia Zaufania
- Świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych
  - Celu



## RĄDOŚCI ŻYCIA

- Zabawy
- Humoru
- Radości
- Łatwości
- Przygody
- Dobrostanu fizycznego/emocjonalnego
- Różnorodności/urozmaicenia
  - Inspiracji
  - Komfortu/wygody
  - Prostoty
  - Nadziei



## ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM

- Piękna
- Kontakt z przyrodą
- Harmonii
- Porządku
- Spójności
- Pokoju