

W materiałach masz do dyspozycji listy z podstawowymi uczuciami i potrzebami.
W najbliższym tygodniu zrób raz dziennie taki sprawdzian.
Zatrzymaj się i sprawdź - jak się czujesz i zastanów się, dlaczego!

Lista potrzeb ludzkich

Potrzeby fizyczne

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

Kontakt 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

Radości życia

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

Autonomii

- Wybierania własnych planów, celów i marzeń, 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

Związku ze światem

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

PONIEDZIAŁEK

W tej chwili czuję się..... , bo potrzebuję.....

WTOREK

W tej chwili czuję się..... , bo potrzebuję.....

ŚRODA

W tej chwili czuję się..... , bo potrzebuję.....

CZWARTEK

W tej chwili czuję się..... , bo potrzebuję.....

PIĄTEK

W tej chwili czuję się..... , bo potrzebuję.....