

## KILKA PODSTAWOWYCH POTRZEB, KTÓRE MAJĄ WSZYSCY LUDZIE

(za: Marshall Rosenberg, *Porozumienie bez Przemocy*)

### Autonomia

- Swoboda wyboru marzeń / celów / wartości
- Swoboda wyboru planów, jak spełnić marzenia, osiągnąć cele / wartości

### Świętowanie

- Świętowanie rozwoju, ubogacenia życia oraz spełniania marzeń
- Świętowanie strat (opłakiwanie, żałoba): utraty ukochanych osób, rozwianych marzeń, niezaspokojonych potrzeb itp.

### Integralność

- Autentyczność
- Twórczość
- Sens
- Poczucie osobistej wartości

### Zabawa

- Bawienie się
- Śmiech

**KILKA PODSTAWOWYCH POTRZEB, KTÓRE MAJĄ WSZYSCY LUDZIE - cd.**  
(za: Marshall Rosenberg, *Porozumienie bez Przemocy*)

Wzajemna zależność

- Akceptacja
- Uznanie
- Bliskość
- Wspólnota
  
- Znaczenie, bycie brany pod uwagę
- Przyczynianie się do wzbogacania życia
- Bezpieczeństwo uczuciowe
- Empatia
- Uczciwość (inspirująca szczerość, która pozwala nam czerpać naukę z naszych własnych ograniczeń)
  
- Miłość
- Otucha
- Szacunek
- Wsparcie
- Zaufanie
- Zrozumienie

## **KILKA PODSTAWOWYCH POTRZEB, KTÓRE MAJĄ WSZYSCY LUDZIE - cd.** (za: Marshall Rosenberg, *Porozumienie bez Przemocy*)

### Wspólnota duchowa

- Piękno
- Harmonia
- Natchnienie
- Ład
- Pokój

### Troska o ciało i siły fizyczne

- Powietrze
- Pożywienie
- Ruch, ćwiczenia
- Ochrona przed tym, co zagraża życiu (wirusy, bakterie, insekty, zwierzęta)
- Odpoczynek
- Wyrażanie własnej seksualności
- Schronienie
- Dotyk
- Woda