

ЛИСТА НА ПОТРЕБИ

Емоции • мк

Физички потреби:

- ✓ Исхрана
- ✓ Вода
- ✓ Воздух
- ✓ Засолниште
- ✓ Физичка безбедност
- ✓ Движење
- ✓ Одмор
- ✓ Допир
- ✓ Сексуално изразување

Автономија:

- ✓ Слобода
- ✓ Независност
- ✓ Простор
- ✓ Остварување на сопствениите цели

Радост во животот:

- ✓ Расположение
- ✓ Радост
- ✓ Забава
- ✓ Аванпури
- ✓ Инспирација
- ✓ Благосостојба (физичка и емоционална)
- ✓ Комфор
- ✓ Надеж
- ✓ Прославување на животот
- ✓ Благодарност

Релација со светот:

- ✓ Контакт со природата
- ✓ Убавина
- ✓ Хармонија
- ✓ Мир
- ✓ Ред

Контакт со самиот себе:

- ✓ Прифаќање каков што сум
- ✓ Разбирање на самиот себе
- ✓ Чувство на сопствена вредност
- ✓ Самодоверба
- ✓ Самопочитување
- ✓ Смисла
- ✓ Развој
- ✓ Чувство на праведност
- ✓ Чувство на влијание врз сопствениот живот
- ✓ Чувство на безбедност
- ✓ Само-остварување
- ✓ Ценење на самиот себе
- ✓ Свесност
- ✓ Креативност
- ✓ Доследност

Релација со други луѓе:

- ✓ Поддршка
- ✓ Љубов
- ✓ Друштво
- ✓ Блискост
- ✓ Интимност
- ✓ Прифаќање
- ✓ Споделување на радости и жалови
- ✓ Да бидеш земен во обзир
- ✓ Искреност
- ✓ Емпатија
- ✓ Срдечност
- ✓ Охрабрување
- ✓ Да бидеш разбран
- ✓ Доверба
- ✓ Соработка
- ✓ Придонес за збогатување на животот
- ✓ Размена на радости