

Bisogni Universali

BENESSERE FISICO

aria
cibo
acqua
luce
protezione/ sicurezza /
riparo / protezione dal
dolore / sicurezza emotiva
protezione dalle malattie
movimento/esercizio fisico
riposo/sonno
contatto
espressione sessuale
salute
comodità
calore

ARMONIA

pace
calma / equo trattamento /
relax / tranquillità /
serenità
bellezza
ordine
comunità / integrità /
completezza / integrazione
prevedibilità / familiarità
stabilità / equilibrio
uguaglianza / giustizia /
equità
solidarietà

CONNESSIONE

cura
amore
vicinanza/intimità
compassione
empatia
considerazione
accettazione
rassicurazione
affetto
apprezzamento
comunicazione
cooperazione
fiducia
apertura
appartenenza/comunità/
compagnia/amicizia/
inclusione/partecipazione
mutualità/reciprocità
rispetto
continuità/coerenza
cure umano
sostegno/aiuto
conoscenza
vista (vedere/essere visti)
ascolto (ascoltare/
essere ascoltati)
comprensione (capire/
essere capiti)
scambio/condivisione
dare/ricevere
tenerezza/affetto
sensibilità/gentilezza

SIGNIFICATO

senso
scopo nella vita / contributo
alla vita
speranza / fede
autostima / sicurezza di se /
dignità / forza interiore
potere / competenza
capacità / abilità
creatività
apprendimento
ispirazione
sfida / stimoli
crescita/evoluzione/
progresso/efficacia/efficienza
espressione / espressione
di se
chiarezza
consapevolezza / coscienza
liberazione/trasformazione
essere valorizzati /
prendere parte
trovare un posto nel mondo
presenza
centratura
spiritualità
essenza

AUTONOMIA

scelta
libertà
spazio vitale
tempo
indipendenza

ONESTA

autenticità
integrità
trasparenza

GIOCO

divertimento
celebrazione/integrare le
perdite (celebrare il lutto)
flusso
ridere/divertimento
vitalità/allegria
scoperta/avventura
passione
spontaneità
leggerezza
varietà/diversità

Connecting2life

Yoram Mosenzon

www.connecting2life.net

info@connecting2life.net

