

ALGUNES NECESSITATS HUMANES:

Aquesta llista no es exhaustiva ni definitiva sinó que pot ser utilitzada per explorar la experiència única de cada persona.

Adaptat de @2024 Inbal, Miki i Arnina Kashtan <https://baynvc.org/>

SUBSISTENCIA, SEURETAT

BENESTAR FÍSIC:

Aire, llum, aigua
Alimentació saludable, salut
Repòs, descans
Allotjament, hogar

Expressió sexual
Silenci, tranquil·litat
Contacte físic
Ordre/estabilitat
Pau mental

Moviment, exercici
Seguretat física
Seguretat emocional
Protecció
Pau externa

LLIBERTAT

Autonomia
Creativitat
Autenticitat

Espai
Llibertat d'elecció
Respecte del meu ritme

Espontaneïtat
Facilitat

RECREACIÓ

Alegria
Relaxació

Humor
Diversió

Joc

NECESSITATS RELACIONALS

Pertinença
Comunitat
Atenció, consideració
Equitat, inclusió
Proximitat emocional
Companyia, Contacte
Amor, afecte
Saber que importo

Empatia, escolta, cura
Intimitat
Expressió de les emocions
Ser vist/a , escoltat/da
Cooperació
Reconeixement de la meua
Contribució
Eficiència

Calor humà, tendresa
Honestedat, sinceritat
Respecte mutu
Reciprocitat
Equilibri
Connexió
Comprensió

IDENTITAT

Coherència, alineació amb els propis valors
Confiança en un/a mateix/a
Coneixement d'un/a mateix/a

Estima d'un/a mateix/a
Aprentatge
Integritat
Evolució, creixement

Pertinença
Autenticitat

PARTICIPACIÓ

Contribuir al benestar d'un/a mateix/a i d'altres persones

Cooperació, col·laboració
Co-creació

Connexió
Comunicació
Expressió

REALITZACIÓ PERSONAL

Actualització dels potencials
Bellesa, Creativitat
Expressió, Inspiració

Escollir el projecte de vida
Evolució, Aprentatge

Sanació
Propòsit

TRANSCENDÈNCIA

Gratitud, Agraïment
Contribució a la vida
Propòsit

Celebració de la vida
Bellesa, harmonia
Interdependència

Inspiració
Presència
Fe, Espiritualitat
Pau interna, serenitat

