

# MORZE POTRZEB

Zapoznaj się z rodzajami potrzeb. Zaznacz te, których chciałbyś/abyś doświadczać więcej lub te, których aktualnie Ci brakuje, a byłyby Ci potrzebne. Takie rozpoznanie pozwoli Ci lepiej ustalać cele oraz dokonywać trafniejszych wyborów.

## POTRZEBY ZWIĄZKU Z INNYMI LUDŹMI

- WSPÓLNOTY
- PRZYNALEŻNOŚCI/ WIĘZI
- KONTAKTU Z INNYMI
- PRZYJAŹNI
- BLISKOŚCI/MIŁOŚCI
- UWAGI, BYCIA WZIĘTYM POD UWAGĘ
- BYCIA ZAUWAŻONYM
- ZROZUMIENIA
- ZAUFANIA/PEWNOŚCI
- AKCEPTACJI
- DOCENIENIA/UZNANIA
- WAŻNOŚCI
- WSPÓŁPRACY
- WPŁYWU NA INNYCH
- SZCZEROŚCI
- SZACUNKU
- RÓWNOŚCI/ PARTNERSTWA
- WZAJEMNOŚCI
- EMPATII
- TROSKI/POMOCY
- OCHRONY/OPIEKI
- BEZPIECZEŃSTWA EMOCJONALNEGO

## POTRZEBY FIZYCZNE

- POWIETRZA
- RUCHU/AKTYWNOŚCI
- ODPOCZYNKU/SNU/ CISZY
- DOTYKU
- BEZPIECZEŃSTWA FIZYCZNEGO

## POTRZEBY AUTONOMII

- WYBORU WŁASNYCH CELÓW/MARZEŃ/WARTOŚCI
- WYBORU
- WOLNOŚCI
- PRZESTRZENI
- NIEZALEŻNOŚCI
- PRYWATNOŚCI

## POTRZEBY ZWIĄZANE Z SAMYM SOBĄ

- AUTENTYCZNOŚCI
- WYZWAŃ
- JASNOŚCI
- WIEDZY
- KOMPETENCJI
- KREATYWNOŚCI
- SPÓJNOŚCI
- ROZWOJU
- AUTOEKSPRESJI/WYRAŻANIA WŁASNEGO „JA”
- POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI
- SAMOAKCEPTACJI
- OSIĄGNIĘĆ
- SENSU
- STYMULACJI, POBUDZENIA
- WPŁYWU NA SVOJE ŻYCIE
- POCZUCIA CELU
- STABILNOŚCI/ RÓWNOWAGI
- ŚWIĘTOWANIA SUKCESÓW
- OPŁAKIWANIA STRAT
- OCHRONY/UTRZYMANIA WŁASNEGO WIZERUNKU
- UWAŻNOŚCI
- NADZIEI
- WDZIĘCZNOŚCI



## POTRZEBY ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM

- PIĘKNA
- KONTAKTU Z PRZYRODĄ
- HARMONII
- PORZĄDKU
- SPÓJNOŚCI
- SPOKOJU
- POKOJU

## POTRZEBY RADOŚCI Z ŻYCIA

- ZABAWY
- RADOŚCI
- ŁATWOŚCI/ PROSTOTY
- SPONTANICZNOŚCI
- PRZYGODY
- RÓŻNORODNOŚCI/UROZMAICENIA
- INSPIRACJI/PASJI
- KOMFORTU/WYGODY