

## NECESIDADES humanas fundamentais que temos en común

Necesidade= enerxía vital que nos mobiliza para actuar de maneira que nos permite medrar

<p><b>SUBSISTENCIA e Benestar físico</b> Abeiro Aire, luz, auga respiración Alimentación Hidratación Luz Repouso, descanso Reproducción (subsistencia da especie) Expresión sexual Serenidade, silencio, tranquilidade Movemento, exercicio Ritmo (respecto de)</p> <hr/> <p><b>SEGURIDADE</b> Confianza Harmonía, beleza, orde Paz Preservar o tempo e a enerxía Protección Confort Seguridade (afectiva e material), confianza Apoio, axuda, coidado</p> <hr/> <p><b>LIBERDADE</b> Autonomía Independencia Emancipación Liberdade de elixir Espontaneidade, Soberanía</p> <hr/> <p><b>RECREACIÓN</b> Desafogarse, relaxación Xogo Entretemento Repoñer enerxía Rir, humor, diversión</p> <hr/> <p><b>NECESIDADES RELACIONAIS</b> Atención Pertencer Compañía Contacto Empatía, escoita, Intimidade Compartir Amor, afecto Calor humano Tenrura Delicadeza, tacto Honestidade, sinceridade Respecto Achegamento, intimidade Consideración Solidariedade</p>	<p><b>IDENTIDADE</b> Coherencia, acordo cos seus valores Autoafirmación Coñecemento dun mesmo Autenticidade Confianza en si mesmo Estima dun mesmo e do outro Respecto dun mesmo e do outro Integridade</p> <hr/> <p><b>PARTICIPACIÓN</b> Contribuír ao benestar e desenvolvemento de si mesmo e do outro Cooperación, compartir, colaboración Conexión Comunicación Expresión Interdependencia</p> <hr/> <p><b>REALIZACIÓN</b> Actualización dos potenciais Beleza, Creación Creatividade Expresión, Inspiración Realización Elixir o proxecto de vida, valores e medios, opinións, soños... Evolución, Aprendizaxe Espiritualidade Expresión das emocións</p> <hr/> <p><b>SENTIDO</b> Claridade Comprensión Esperanza Propósito Inspiración Discernimento Orientación Significación Transcendencia Unidade Comunión</p> <hr/> <p><b>CELEBRACIÓN</b> Apreciación Contribución á vida (dos demais e da nosa) Compartir ledicias e tristuras Vivir a dó e a perda Ritual Recoñecemento Gratidade, Agradecemento Valoración Aceptación</p>
--	--

