

Algunes necessitats humanes fonamentals que tenim en comú

Necessitat= energia vital que ens mobilitza per actuar de manera que ens permet créixer

<p>SUBSISTÈNCIA i Benestar físic Aire, llum, aigua Respiració Alimentació Evacuació Hidratació Respòs, descans Allotjament Reproducció (subsistència de l'espècie) Expressió sexual Serenitat, silenci, tranquil·litat Moviment, exercici Ritme (respecte pel)</p> <hr/> <p>SEGURETAT Confiança Harmonia, bellesa, ordre Pau Preservar el temps i l'energia Protecció Confort Seguretat (afectiva i material) Recolzament, ajuda, cura</p> <hr/> <p>LLIBERTAT Autonomia Independència Emancipació Llibertat de triar Espontaneïtat, Sobirania</p> <hr/> <p>RECREACIÓ Desfogar-se, relaxació Joc Entreteniment, oci Reposar energia Riure, humor, diversió</p> <hr/> <p>NECESSITATS RELACIONALS Pertinença Atenció Comunió, proximitat emocional Companyia Contacte Empatia, escolta Intimitat Compartir Proximitat Amor, afecte Calor humà Tendresa Delicadesa, tacte Honestedat, sinceritat Respecte Proximitat Consideració Solidaritat</p>	<p>IDENTITAT Coherència, acord amb els propis valors Autoafirmació Pertinença Coneixement d'un mateix Autenticitat Confiança en si mateix Estima d'un mateix i de l'altre Evolució Respecte d'un mateix i de l'altre Integritat</p> <hr/> <p>PARTICIPACIÓ Contribuir al benestar i al desenvolupament de si mateix i de l'altre Cooperació, compartir, col·laboració Concertació Co-creació Connexió comunicació Expressió Interdependència</p> <hr/> <p>REALITZACIÓ Actualització dels potencials Bellesa, Creació Creativitat Expressió, Inspiració Realització, Elegir el seu projecte de vida, valors i mitjans, opinions, somnis... Evolució, Aprenentatge Espiritualitat Expressió de les emocions</p> <hr/> <p>SENTIT Claredat Comprensió Esperança Propòsit Inspiració Discerniment Orientació Significació Transcendència Unitat</p> <hr/> <p>CELEBRACIÓ Apreciació Contribució a la vida (dels altres i de la pròpia) Compartir alegries i penes Viure el dol i la pèrdua (d'una ocasió, d'un afecte, d'un somni...) Ritual Reconeixement Gratitud, Agraïment Valoració Acceptació</p>
--	---

