

## İHTİYAÇLAR LİSTESİ

### Özerklik (Otonomi)

- insanın kendi hayallerini, düşlerini, hedeflerini seçmesi
- insanın kendi hayallerini, hedeflerini gerçekleştirmek için kendi planını seçmesi

### Kutlama

- hayatın yaratılmasını ve hayallerin gerçekleşmesini kutlamak: şenlik/tören
- kaybettiğimiz sevdiklerimizin, kaybolan düşlerimizin yasını tutmak.

### Bütünlük, dürüstlük

- hakikilik, inandırıcılık
- anlam
- yaratıcılık

### Karşılıklı bağlılık

- duyulmak, görülmek
- ciddiye alınmak
- kabul, takdir görmek/etmek/edilmek
- değer görmek/ vermek / değer bilmek
- gözetmek / gözetilmek
- topluluk / aidiyet
- düşüncelilik
- hayatı zenginleştirmeye katkıda bulunmak (insanın başkalarının ve kendinin iyiliğine katkıda bulunması)
- işbirliği
- duygusal güvence
- empati
- güçlendirici dürüstlük, sınırlarımızdan öğrenmemizi sağlayan dürüstlük
- şefkat

- bağlantı
- sıcaklık
- sevgi
- saygı
- yakınlık
- anlayış
- destek
- karşımızdakine güvenmek
- güvenilirlik (istikrarlılık)

### Oyun

- eğlence, keyif
- mizah
- kendini ifade etmek

### Manevi birlik

- güzellik
- uyum/denge
- etkinlik
- esinlenme / ilham
- düzen
- berraklık / netlik / arınma
- barış, huzur
- gelişme, büyüme
- şifa

### Fiziksel korunma

- hava, su, gıda
- hareket, antrenman
- dinlenme
- barınma
- cinsel ifade
- dokunma
- sağlık
- güvenlik, hayatı tehdit edici yaşam biçimlerinden korunma: virüsler, bakteriler, haşarat, yırtıcı hayvanlar (özellikle insanlar!) gibi