İhtiyaçlar Listesi

ÖZERKLİK
- İnsanın kendi hayallerini, düşlerini, hedeflerini seçmesi.
- İnsanın kendi hayallerini, düşlerini, hedeflerini gerçekleştirmek için kendi planını seçmesi
- Özgürlük
- Alan
- Spontanlık

KUTLAMA
- Hayatın yaratılmasını ve hayallerin gerçekleşmesini kutlamak
- Kaybettiğimiz sevdiklerimizin, kaybolan düşlerimizin yasını tutmak

BÜTÜNLÜK, DÜRÜSTLÜK
- Hakikilik
- Güçlendirici Dürüstlük
- Kendini ifade etmek
- Anlam
- Yaratıcılık

MANEVİ BİRLİK
- Güzellik
- Uyum
- Denge
- Etkinlik
- Esinlenme / İlham
- Düzen
- Berraklık / Netlik
- Barış / Huzur
- Gelişme / Büyüme
- Şifa

OYUN
- Eğlence
- Mizah
- Neşe

KARŞILIKLI BAĞLILIK
- Duyulmak, görülmek
- Ciddiye alınmak
- Kabul
- Takdir görmek / etmek
- Değer görmek / vermek / bilmek
- Gözetmek / gözetilmek
- Özen
- Topluluk
- Aidiyet
- Hayatı zenginleştirmeye katkıda bulunmak (insanın başkalarının ve kendinin iyiliğine katkıda bulunması)
- İşbirliği
- Duygusal güvence
- Empati
- Şefkat
- Bağlantı
- Sıcaklık
- Yakınlık
- Sevgi
- Saygı
- Anlayış
- Destek
- Güvenmek
- istikrar

FİZİKSEL KORUNMA
- Hava, su, ışık
- Gıda
- Hareket, antrenman
- Dinlenme
- Barınma
- Cinsel ifade
- Dokunma
- Sağlık
- Güvenlik, Hayatı tehdit edici yaşam biçimlerinden korunma: virüsler, bakteriler, haşerat, yırtıcı hayvanlar gibi.

Bu ihtiyaçlar listesi hiçbir şekilde kesin bir liste değil, kendi ihtiyaçlarınızı keşfederken ve başkalarının ihtiyaçlarını tahmin ederken yararlanabileceğiniz bir kaynak sadece.