

Universella mänskliga behov



Fysiska

Beröring
Hälsa
Näring/mat
Ren luft och vatten
Rörelse
Skydd
Vatten
Vila/sömn
Värme

Skydd

Att sätta gränser
Integritet
Känslomässig trygghet
Säkerhet
Trygghet

Frihet

Autonomi
Självbestämmande
Utrymme
Valfrihet

Gemenskap

Att dela livets glädje/sorg
Kamratskap
Vänskap
Ömsesidighet

Hänsyn

Att hedra
Bekräftelse
Egen tid
Hedra överenskommelser
Respekt
Uppskattning

Utmaning

Lärande
Mod
Utforskande
Äventyr

Ömsesidighet

Delad verklighet
Jämlikhet
Rättvisa

Integritet

Autenticitet
Oberoende
Tillit
Värdighet
Ärlighet
Öppenhet

Tillhörighet

Acceptans
Delaktighet
Inkludering
Samarbete

Uttryck

Individualitet
Kreativitet
Nyansering
Äkthet

Stabilitet

Ansvar
Förutsägbarhet
Ordning
Pålitlighet
Trovärdighet

Att bidra

Att använda sina kunskaper
Att berika livet
Att vara betydelsefull
Att hjälpa andra
Att tjäna livet

Stöd

Enkelhet
Förståelse
Uppmuntran

Kompetens

Att bemästra
Att prestera
Effektivitet
Produktivitet

Klarhet

Att göra mening
Delad verklighet
Förståelse
Insikt
Kommunikation

Inspiration

Fantasi
Hopp
Nyskapande
Vision

Att bli sedd/hörd

Acceptans
Att få sin historia berättad
Bekräftelse
Betydelsefull
Erkännande

Intimitet

Kärlek
Närhet
Omtanke
Omsorg
Samhörighet
Tillgivenhet
Värme
Ömhet

Kontakt med sig själv

Egenvård
Självförtroende
Självförlåtelse
Självkärlek
Självmedvetenhet
Självuttryck
Självvärde/känsla

Medkänsla

Empati
Förlåtelse
Vänlighet

Harmoni

Avspänning
Bekvämlighet
Fred/frid
Lätthet
Samarbete
Skönhet
Struktur

Lekfullhet

Att ha roligt
Glädje
Humor
Livlighet
Passion
Sensualitet
Sexuella uttryck
Skratt
Spontanitet

ÖVERSKRIDANDE

Att sörja
Balans
Enhet
Firande
Flow
Flöde
Förundran
Helhet
Hopp
Ljus
Lugn
Mening
Närvaro
Syfte
Tillväxt
Tro
Utveckling