


Według Marshalla Rosenberga potrzeby można

KONTAKT	WYRAŻANIE SIEBIE	ZABAWA
<p>uznanie towarzystwo stałość empatia pewność wzajemność podobieństwo intymność komunikowanie się miłość współodczuwanie bliskość poszanowanie innych i siebie branie pod uwagę ochrona (emocjonalna) bycie zauważonym i dostrzeżonym bezpieczeństwo (emocjonalne) stabilność wsparcie docenienie rozumienie i bycie rozumianym zaufanie ciepło przynależność przychylność przyczynianie się do wzbogacania życia współpraca</p>	<p>autentyczność integralność (moje czyny są zgodne z moimi wartościami) obecność</p>	<p>radość życia humor</p> 

podzielić na siedem kategorii. Oto niektóre z potrzeb:

	POKÓJ	SAMOPOCZUCIE FIZYCZNE	SENS	AUTONOMIA
	<p>wspólnota równowar- tościowość* harmonia inspiracja lekkość porządek spokój piękno</p> <p>_____</p> <p>* Świadomie wy- bieramy to słowo, mimo że nie jest używane w języku polskim, gdyż ważne jest dla nas podkreślenie rów- ności wszystkich ludzi na poziomie wartości.</p>	<p>ruch odprężenie dotyk pożywienie powietrze ekspresja seksu- alna (fizyczna) ochrona i bezpieczeństwo woda</p>	<p>intencja uwaga ożywienie poruszenie pobudzenie wnoszenie wkładu świadomość efektywność wydajność świętowanie oraz opłakiwa- nie sumienność nadzieja jasność kompetencja kreatywność nauka samorozwój duchowość stymulacja uczestniczenie bycie ważnym zrozumienie rozwój</p>	<p>wolność indywidual- ność przestrzeń spontanicz- ność niezależność wolność wyboru</p>