

Bio-logika emocjonalna

Poniżej znajduje się lista potrzeb stworzona przez francuskojęzyczne osoby z międzynarodowym certyfikatem NVC, współpracujące z Catherine Aimelet-Périssol, lekarką, psychoterapeutką, twórczynią podejścia *logique émotionnelle* (logika emocjonalna), autorką kilku książek, przede wszystkim *Quand les crocodiles s'emmêlent* (Kiedy krokodyle się wtrącają)¹.

KLASYFIKACJA POTRZEB			
wzbogacona o założenia Logiki emocjonalnej wg C. Aimelet-Périssol ²			
neurowegetatywne (zaspokajane automatycznie)		fizjologiczne	
:: oddychanie	:: wydalanie	:: pożywienie	:: sen
:: uderzenia serca		:: nawodnienie	:: prokreacja
bezpieczeństwo plan ciała i struktury uczucia: od strachu do spokoju, ufności			
pewność, bycie pewnym		wolność, autonomia	
:: schronienie	:: odpowiednia temperatura	:: wybór dotyczący własnych planów życiowych i organizacji czasu	:: wolność działań dla ciała i ducha
:: powietrze	:: wyrażanie własnej seksualności		:: szacunek dla indywidualnego rytmu
:: działanie	:: bezpieczeństwo materialne		
:: ochrona			
:: odpoczynek			
pewność wolności		wolność pewności	
tożsamość plan postawy w relacjach uczucia: od gniewu do miłości, empatii			

¹ Catherine Aimelet-Périssol, *Quand les crocodiles s'emmêlent*, Éditions Robert Laffont, Paris 2005. Więcej: www.logique-emotionnelle.com.

² Polskie brzmienie tekstu zostało opracowane przez zespół Fundacji Miejsce Ludzi.

współzależność		odmienność	
:: przynależność wspólnotowa	:: uznanie :: wdzięczność	:: uznanie własnej wyjątkowości	:: poczucie własnej wartości
:: integracja	:: integralność	:: możliwość wyra- żania siebie	:: szacunek dla własnej prywat- ności
:: akceptacja	:: uwaga	:: asertywność	:: przestrzeń
:: przychylność	:: uczciwość	:: samoakceptacja	:: autentyczność
:: zaufanie	:: szacunek		:: szczerość
:: ciepło	:: zrozumienie		
:: miłość	:: współczucie		
:: czułość	:: empatia		
<p>istnienie: „czuję, że żyję” uczucia: od smutku (depresji) do radości</p>			
ład, pokój, harmonia		inicjatywa osobista, sens	
:: piękno	:: świętowanie/ celebrowa- nie życia we wszystkich jego aspektach:	:: spełnienie	:: realizacja
:: inspiracja	tych szczęśli- wych, jak i tych bolesnych	:: kreowanie	:: zabawa
:: błogość			
:: równowaga			
:: spokój			
:: jasność			