

## Jak się możemy czuć, gdy nasze potrzeby nie są zaspokojone

Apatyczni	Obojętni	Rozczarowani	Wyczerpani	Zdystansowani
Bezbronni	Oburzeni	Rozdrażnieni	Wygodniali	Zdziwieni
Bezradni	Ociężali	Rozgoryczeni	Wystraszeni	Zestresowani
Bezsilni	Odrętwiali	Rozklejeni	Wzburzeni	Zirytowani
Bierni	Ogłuszeni	Rozleniwieni	Zagniewani	Zmęczeni
Głodni	Onieśmieleni	Roztrzęsieni	Zagubieni	Zniechęceni
Markotni	Ostabieni	Samotni	Zakłopotani	Zniecierpliwieni
Napięci	Oswiali	Senni	Załamani	Zniesmaczeni
Niechętni	Ospali	Sfrustrowani	Zalęknieni	Znudzeni
Niecierpliwi	Otępiali	Skrępowani	Zaskoczeni	Znużeni
Niemrawi	Pesymistyczni	Smętni	Zasmuceni	Zobojętniali
Nienasyceni	Podejrzliwi	Smutni	Zatroskani	Zrażeni
Niepewni	Podminowani	Spanikowani	Zawiedzeni	Zrozpaczeni
Niepocieszeni	Podnieceni	Speszeni	Zawstydzeni	Zszokowani
Nieswoi	Poirytowani	Spięci	Zażenowani	
Nieszczęśliwi	Przemęczeni	Strapieni	Zbici z tropu	
Nieufni	Przerażeni	Strwożeni	Zbuntowani	
Niewrażliwi	Przygnębieni	Udręczeni	Zdegustowani	
Niezaspokojeni	Przytłoczeni	Wstrząśnięci	Zdenerwowani	
Niezdecydowani	Rozbici	Wściekli	Zdesperowani	

## Jak się możemy czuć, gdy nasze potrzeby są zaspokojone

Bezpieczni	Otwarci	Radośni	Ukojeni
Beztroscy	Ożywieni	Rozbudzeni	Uradowani
Dociekliwi	Pełni energii	Rozczuleni	Urzeczeni
Dumni	Pełni nadziei	Rozluźnieni	Uważni
Energiczni	Pełni radości	Rozdradowani	Wdzięczni
Entuzjastyczni	Pełni spokoju	Rozweseleni	Weseli
Kochający	Pełni wigoru	Skoncentrowani	Wrażliwi
Łagodni	Pełni życia	Skupieni	Wypoczęci
Namiętni	Pewnie siebie	Spełnieni	Wzruszeni
Natchnieni	Pobudzeni	Spokojni	Zachęceni
Ochoczy	Podeksytowani	Szczęśliwi	Zachwyceni
Oczarowani	Podnieceni	Syci	Zaciekawieni
Odprężeni	Pogodni	Śmiali	Zadurzeni
Odważni	Poruszeni	Tryskający energią	Zadziwieni
Olśnieni	Promienni	Tryskający życiem	Zafascynowani
Opanowani	Przejęci	Ucieszeni	Zainspirowani
Optymistyczni	Przyjacielscy	Ufni	Zainteresowani

# Lista potrzeb

## Potrzeba związku z innymi ludźmi

- Akceptacji
- Bliskości
- Bezpieczeństwa uczuciowego
- Bycia widzianym
- Bycia wziętym/wziętą pod uwagę
- Dzielenia się emocjami
- Empatii
- Intymności
- Miłości
- Przynależności
- Równych szans
- Siły grupowej
- Szacunku
- Szczerości
- Towarzystwa
- Uczciwości
- Więzi
- Wsparcia
- Wrozumiałości
- Wzajemności
- Zaufania
- Zrozumienia

## Potrzeba kontaktu z samym sobą

- Autentyczności
- Autoekspresji
- Celu
- Integralności
- Poczucia sprawczości i wpływu na życie
- Jasności
- Kreatywności
- Osiągnięć
- Zaufania
- Wyzwań
- Uczenia się
- Twórczości
- Poczucia własnej wartości
- Prywatności
- Rozwoju
- Samoakceptacji
- Samorozwoju/wzrostu
- Sensu
- Szacunku dla siebie
- Świadomości

## Potrzeby fizyczne

- Bezpieczeństwa
- Dotyku
- Powietrza
- Pożywienia
- Ruchu, ćwiczenia
- Odpoczynku
- Wody
- Wyrażania seksualności

## Potrzeba autonomii

- Niezależności
- Przestrzeni
- Spontaniczności
- Wolności
- Swoboda wyboru własnych marzeń, celów i wartości
- Swoboda wybierania sposobów ich realizacji

## Potrzeba świętowania

- Świętowanie rozwoju, wzbogacania życia oraz spełniania marzeń
- Świętowanie strat, rozwianych marzeń, niezaspokojonych potrzeb (opłakiwanie, żałoba)

## Potrzeba radości z życia

- Dobrostanu fizycznego i emocjonalnego
- Humoru, śmiechu Inspiracji
- Komfortu
- Nadziei
- Prostoty
- Przygody
- Radości
- Różnorodności
- Zabawy

## Potrzeba związku ze światem

- Harmonii
- Kontaktu z przyrodą
- Natchnienia
- Ładu
- Piękna
- Pokoju
- Porządku
- Spójności

# Lista wartości

Akceptacja	Gospodarność	Ofiarność	Przyzwoitość	Umiar
Altruizm	Gościnność	Opanowanie	Radość	Umiejętności
Ambicja	Harmonia	Optymizm	Realizm	Uważność
Asertywność	Hedonizm	Oryginalność	Relacje	Uznanie
Atrakcyjność	Honor	Osiągnięcia	Religia	Wdzięczność
Autentyczność	Humor	Ostrożność	Rodzicielstwo	Wiara
Autonomia	Indywidualizm	Oszczędność	Rodzina	Wiarygodność
Balans	Inspiracja	Otwartość	Rozrywka	Wiedza
Bezinteresowność	Inteligencja	Partnerstwo	Rozsądek	Wielkoduszność
Bezpieczeństwo	Intuicja	Pasja	Rozwaga	Wierność
Bezpośredniość	Intymność	Patriotyzm	Rozwój	Wizja
Bezstronność	Kariera	Perfekcja	Równość	Władza
Bliskość	Komfort	Pewność	Rzetelność	Wolność
Bogactwo	Kompetencja	Piękno	Samoświadomość	Wrażliwość
Bohaterstwo	Komunikacja	Pilność	Satysfakcja	Wsparcie
Braterstwo	Koncentracja	Pogoda ducha	Serdeczność	Współczucie
Charytatywność	Konsekwencja	Pokora	Siła	Współpraca
Ciekawość	Kontrola	Pomoc innym	Skromność	Wygoda
Cierpliwość	Kreatywność	Pomysłowość	Sława	Wyjątkowość
Czystość	Liberalność	Popularność	Spełnienie	Wykształcenie
Czułość	Logika	Porządek	Spokój	Wyobraźnia
Decyzyjność	Lojalność	Postulaterstwo	Spontaniczność	Wyrozumiałość
Delikatność	Ład	Poświęcenie	Sprawiedliwość	Wytrwałość
Dobrobyt	Marzenia	Praca zespołowa	Stabilność	Wyzwania
Dobroczytność	Mądrość	Pracowitość	Staranność	Zaangażowanie
Dokładność	Męstwo	Prawda	Sukces	Zabawa
Doskonałość	Miłość	Praworządność	Szacunek	Zadowolenie
Dostatek	Misja	Prestiż	Szczerość	Zapobiegliwość
Doświadczenie	Mistrzostwo	Profesjonalizm	Szlachetność	Zaradność
Duchowość	Motywacja	Prostolinijność	Śmiałość	Zarządzanie
Duma	Nadzieja	Prostota	Świadomość	Zaszczyt
Dyscyplina	Naturalność	Prywatność	Terminowość	Zaufanie
Efektywność	Nauka	Przebaczenie	Tolerancja	Zdrowie
Elastyczność	Niezależność	Przedsiębiorczość	Towarzystwość	Zespołowość
Empatia	Niezawodność	Przezorność	Tradycja	Zgoda
Energia	Obiektywizm	Przygoda	Troskliwość	Znaczenie
Entuzjazm	Obowiązkowość	Przyjaźń	Twórczość	Zrozumienie
Estetyka	Odkrywczość	Przyjemność	Uczciwość	Związek
Etyczność	Odpowiedzialność	Przynależność	Uczuciowość	Życie po swoim
Godność	Odwaga	Przywództwo	Uczynność	Życzliwość