

# POTRZEBY NVC

w opracowaniu Beaty Blizińskiej

## WSPÓŁZALEŻNOŚĆ

- akceptacja
- uznanie
- bliskość
- wspólnota
- znaczenie
- bycie brany pod uwagę
- bycie zauważoną · zauważonym
- bezpieczeństwo uczuciowe
- empatia
- uczciwość (oraz inspirująca szczerość, która pozwala nam czerpać naukę z własnych ograniczeń)
- miłość
- wyrażanie swojej seksualności
- otucha
- szacunek
- łatwość

- przepływ
- wsparcie
- zaufanie
- zrozumienie (bycie zrozumianym/a, a także rozumienie innych)
- równe szanse
- przyczynianie się do wzbogacania życia
- informacja zwrotna, czy się przyczyniło do wzbogacenia życia
- przynależność
- bycie wziętą · wziętym pod uwagę
- więź
- siła w grupie
- intymność
- ciepło
- otucha
- dzielenie się smutkami i radościami
- dzielenie się talentami i owocami pracy

## POTRZEBA ŚWIĘTOWANIA

- świętowanie

- rozwój i ubogacenie życia oraz spełnienie marzeń
- opłakiwanie strat, utraty ukochanych osób, rozwianych marzeń, niezaspokojonych potrzeb
- żałoba
- wspólne przeżywanie smutków i radości

## ROZWÓJ WE WSPÓLNOCIE

- piękno
- harmonia
- inspiracja
- porządek, ład
- pokój

## INTEGRALNOŚĆ

- autentyczność
- wyrażanie swojego „ja”
- twórczość
- ekspresja seksualna
- sens
- cel

- poczucie osobistej wartości
- sprawczość
- wpływ na swoje życie
- różnorodność
- przygoda
- inspiracja
- radość
- prostota
- nadzieja
- łatwość · komfort
- rozwój i nauka
- osiągnięcie
- kompetencje
- kreatywność
- prywatność
- wpływ na swoje życie
- jasność · spójność
- jedność · integralność wewnętrzna
- spokój
- pobudzenie

- samoakceptacja
- szacunek do siebie

#### **AUTONOMIA**

- kontakt ze sobą samą · samym
- samostanowienie
- spontaniczność
- osobista przestrzeń · czas
- wyboru marzeń, celów, wartości
- swoboda wyboru planów:
  - jak spełnić marzenia
  - jak osiągnąć wybrany cel
  - jak zaprosić wybraną wartość do swojego życia

#### **ZABAWA**

- potrzeba zabawy
- lekkość
- śmiech
- towarzystwo

#### **TROSKA O PRZEŻYCIE I PODSTAWOWE POTRZEBY CIAŁA**

- powietrze
- pożywienie
- woda
- ruch
- higiena i zdrowie
- brak dojmującego bólu fizycznego
- bezpieczeństwo obliczu przyrody i świata fizycznego (np. ochrona przed niebezpiecznymi zwierzętami)
- podstawowe bezpieczeństwo finansowe
- odpoczynek
- realizowanie fizycznych potrzeb seksualnych
- schronienie
- dotyk
- sen