



REAL YOU

CU PETRE BÂRLEA

LISTĂ A NEVOILOR UMANE

© Center for Nonviolent Communication (<https://www.cnvc.org/>)

CONEXIUNE

acceptare
afecțiune
apreciere
apartenență
cooperare
comunicare
apropiere
comunitate
companie
compasiune
considerație
coerență
empatie
incluziune
intimitate
dragoste
reciprocitate
ingrijire
respect / respect
de sine

CONEXIUNE

(continuare)

siguranță
stabilitate
sprijin
a cunoaște și a fi
cunoscut(ă)
a vedea și a fi văzut(ă)
a înțelege și a fi înțeles
încredere
căldură

BUNĂSTARE

FIZICĂ

aer
mâncare
mișcare / exercițiu fizic
odihnă / somn
exprimare sexuală
siguranță
adăpost
atingeri
apă
curățenie

SINCERITATE

autenticitate
prezență
integritate

JOACĂ

umor
bucurie

PACE

frumusețe, estetic
comuniune
ușurință
egalitate
armonie
inspirație
ordine

AUTONOMIE

alegeri libere
libertate
independență
spontaneitate
spațiu

SENS

conștientizare
valorificare a vieții
provocare
claritate
competență
conștiință
contribuție
creativitate
descoperire
eficacitate
eficiență
creștere
speranță
învățare
doliu
suferință
participare
scop
exprimare de sine
stimulare
a conta
(însemnătate)

