

# Bisogni fondamentali che condividiamo tutti

## **Nutrire l'esistenza fisica**

cibo respirare sonno salute  
movimento forza calore pace  
benessere protezione sicurezza  
riposo gioco orientamento dignità  
integrità rilassamento apprendimento  
calma continuità sicurezza affettiva  
essere struttura semplicità  
umorismo conoscenza completezza  
armonia ordine estetica pulizia  
felicità stabilità equilibrio serenità  
prevedibilità coerenza trasparenza

## **Espressione personale**

equilibrio autonomia contributo  
ispirazione creatività sviluppo sfida  
competenza istruzione essere nel flusso  
efficienza efficacia autenticità  
usare il tempo in modo significativo  
celebrazione senso lutto libertà  
spiritualità avventura genuinità  
onestà leggerezza vitalità gioia  
spontaneità indipendenza gioia  
identità armonia intensità autostima  
essere nella propria forza  
autorealizzazione privacy autenticità  
libertà di scelta partecipazione  
individualità contribuire  
responsabilità personale

## **Essere in contatto con gli altri**

relazione connessione comunità  
accettazione tolleranza  
apprezzamento chiarezza collaborazione  
appartenenza rispetto contatto  
vicinanza riconoscimento profondità  
società comprendere essere compreso  
reciprocità affetto amore intimità  
sessualità onestà compassione  
fiducia comprensione apertura  
essere ok come sono contatto fisico  
tenerezza essere accettata cura  
essere ascoltato essere vista  
comunicazione affidabilità scambio  
giustizia supporto presenza  
dare solidarietà congruenza amicizia  
uguaglianza essere presa sul serio  
essere percepito

