

BEHOEFTE

Er zijn andere indelingen mogelijk en de lijst kan nooit volledig zijn. Speel ermee en vul het aan! De emoticons geven de koppeling aan tussen gevoelens en behoeften zoals dat vaak voorkomt. Het is geen weet maar een zoekrichting



VERVULLING

plezier, spelen, schoonheid, energie, helderheid, bewustzijn, inzicht, vieren, rouwen, leren, groeien, flow, hoop, moed, voldoening, inspiratie, bijdrage, betekenis, zingeving, perspectief, ertoe doen, liefde, wijsheid



Kan elke behoefte zijn, mits vervuld,



VRIJHEID

autonomie, authenticiteit, integriteit, creativiteit, zelfexpressie, uitdaging, motivatie, verantwoordelijkheid, ruimte, afwisseling, avontuur, voortgang, verandering, resultaat, echtheid, effectiviteit, efficiëntie, competentie, concentratie, ontwikkeling, grip



VERBINDING

(h)erkenning, vertrouwen, respect, begrip, contact, openheid, waardering, aandacht, delen, ondersteuning, zorg, intimiteit, betrokkenheid, wederkerigheid, zien, horen, gemeenschappelijkheid, gelijkwaardigheid, samenwerking, synergie, inclusie, solidariteit, afstemming



VREDE

harmonie, rust, ontspanning, gemak, balans, orde, structuur, geduld, zelfzorg, zelfrespect, zelfvertrouwen, zorgvuldigheid, herstel, afronding, rechtvaardigheid



VEILIGHEID

erbij horen, emotionele eigenwaarde, acceptatie, geruststelling, geborgenheid, heelheid, stabiliteit, zekerheid, bescherming, bestaansrecht



VOORWAARDE

eten, drinken, fysieke veiligheid, slaap, beschutting, licht, lucht, stilte, beweging, vitaliteit