

## **NECESIDADES – universales y humanas**

**SUBSISTENCIA:** seguridad, alimento, descanso/sueño, aire, luz, abrigo, movimiento, ritmo (respeto de mi ritmo), intimidad, expresión sexual, reproducción (subsistencia de la especie), protección, estructura, silencio, espacio...

**LIBERTAD:** autonomía, independencia, emancipación, libertad, respeto, espontaneidad, elección...

**RECREACIÓN:** relajación, juego, entretenimiento, reír, humor, equilibrio, alegría, ligereza, vitalidad, comodidad, tranquilidad, estética, armonía, orden, belleza, variedad, aventura, creatividad, paz, sosiego, calma...

**CONEXIÓN:** aceptación, pertinencia, atención, conexión, compañía, contacto, empatía, compartir, delicadeza, tacto, honestidad, sinceridad, respeto, intercambio, comunicación, comprensión, reconocimiento, agradecimiento, afirmación, tener lugar, ser incluido, ayuda, cooperación, cuidado, respaldo, aliento, consuelo, equivalencia, mutualidad, justicia, consideración, fiabilidad, tolerancia...

**CERCANÍA:** proximidad, afecto, amor, calor humano, intimidad, apoyo, calidez, cercanía, contacto físico, cuidado, delicadeza, interdependencia, inimizad, proximidad, reconocimiento...

**IDENTIDAD:** autenticidad, coherencia, valores, afirmación, pertenencia, confianza en sí mismo, autoestima, autovaloración, evolución, integridad...

**PARTICIPACIÓN:** contribuir al bienestar y desarrollo de sí mismo y del otro, inspiración, cooperación, concertación, Co-creación, conexión, expresión, mejorar, Interdependencia

**SENTIDO:** claridad, capacidad, contribución, descubrimiento, duelo, creatividad, aportación, efectividad, estímulo, exploración, importar, dar, participar, reto, objetivo, variedad, comprensión, crecimiento, discernimiento, orientación, significado, transcendencia, aprender, éxito, eficacia, continuidad...

**CELEBRACIÓN:** aprecio, contribución a la vida, compartir, vivir el presente, ritual, gratitud, agradecer, festejar, alegría, entusiasmo, homenaje, humor, reír...

**PAZ:** armonía, belleza, comunión, equilibrio, espiritualidad, igualdad, inspiración, orden, placer, soledad, tranquilidad...