

Listado de necesidades universales

BIENESTAR FÍSICO

Descanso
Movimiento
Alimentación
Abrigo
Expresión sexual

SEGURIDAD

Confianza
Armonía
Paz
Protección
Apoyo

REALIZACIÓN

Creatividad
Desarrollar talentos
Elegir proyecto de vida
Aprendizaje
Expresión

IDENTIDAD

Autenticidad
Integridad
Coherencia
Autoestima
Evolución

SENTIDO

Claridad
Entender
Esperanza
Propósito
Orientación

RECREACIÓN

Desahogarse
Juego, diversión
Entretenimiento
Relajación
Reponer energía
Reír, humor

RELACIONALES

Escucha
Compartir
Respeto
Comprensión
Afecto, amor

LIBERTAD

Autonomía
Emancipación
Libertad de elegir
Espontaneidad
Espacio

CELEBRACIÓN

Gratitud
Hacer duelo
Valoración
Reconocimiento
Compartir alegrías y penas

Es muy importante distinguir las **necesidades** de las **estrategias** o acciones concretas que elegimos para satisfacerlas, para entender nuestras motivaciones profundas.

Este listado no es exhaustivo ni definitivo. Si quieres un listado más completo, contacta y te lo envío noelia@palabrascomopuentes.com.

