

LISTA DE NECESSIDADES HUMANAS UNIVERSAIS

Essa lista foi elaborada por Angela Walkley, "Assessor" e Treinadora Certificada pelo CNVC (www.angelawalkley.com), e traduzida pelo Instituto CNV Brasil.

NECESSIDADES FÍSICAS

- AR
- ÁGUA
- ALIMENTO
- CONFORTO
- ENERGIA
- SAÚDE
- LAR
- MOVIMENTO
- NATUREZA
- PRIVACIDADE
- NUTRIENTES
- ALÍVIO
- DESCANSO
- SONO
- SEGURANÇA
- SERENIDADE
- EXPRESSÃO SEXUAL
- ABRIGO
- ESTABILIDADE
- SUSTENTABILIDADE
- TOQUE
- BEM-ESTAR

ESTAR COM OUTRAS PESSOAS

- AFETO
- APRECIÇÃO

- SER VISTO
- PERTENCIMENTO
- COMUNICAÇÃO
- COMUNIDADE
- COMPAIXÃO
- CONEXÃO
- CONSIDERAÇÃO
- EMPATIA
- EQUIDADE
- FAMÍLIA
- AMIZADE
- CONTRIBUIÇÃO
- HARMONIA
- INCLUSÃO
- INTIMIDADE
- AMOR
- MUTUALIDADE
- PRESENÇA
- RECONHECIMENTO
- RESPONSABILIDADE
- RESPEITO
- REALIDADE
- COMPARTILHADA
- APOIO
- TRABALHO EM EQUIPE
- CONFIANÇA
- COMPROMETIMENTO
- COMPREENSÃO

- VULNERABILIDADE
- COERÊNCIA
- APOIO

ESTAR CONSIGO MESMO

- ACEITAÇÃO
- RECONHECIMENTO
- AUTENTICIDADE
- AUTONOMIA
- ESCOLHA
- COMPETÊNCIA
- CONTRIBUIÇÃO
- DIREÇÃO
- LIBERDADE
- EMPODERAMENTO
- INDEPENDÊNCIA
- SOLITUDE
- ESPAÇO
- FORÇA
- SER VISTO/OUVIDO/CONHECIDO
- COERÊNCIA

Pode ser que você reconheça uma necessidade que não está nesta lista. Neste caso, te convidamos a se perguntar: "Ao conseguir isso, o que estarei ganhando?", até encontrar a necessidade central do momento.

LISTA DE NECESSIDADES HUMANAS UNIVERSAIS

Essa lista foi elaborada por Angela Walkley, "Assessor" e Treinadora Certificada pelo CNVC (www.angelawalkley.com), e traduzida pelo Instituto CNV Brasil.

SE SENTIR VIVO

- AVENTURA
- DESAFIO
- CRIATIVIDADE
- DESCOBERTA
- EXPRESSÃO ESPIRITUAL
- LAZER
- DIVERSÃO
- HUMOR
- ESPONTANEIDADE
- VITALIDADE
- RISCO
- VARIEDADE

CONCLUIR TAREFAS

- CONFIANÇA
- COOPERAÇÃO
- COLABORAÇÃO
- DIREÇÃO
- FACILIDADE
- EFICIÊNCIA
- FLUXO
- MOTIVAÇÃO
- ORDEM
- PRODUTIVIDADE
- RESPONSABILIDADE
- ESTRUTURA

- EVOLUÇÃO
- REALIZAÇÃO
- APOIO
- COMPROMETIMENTO

VER A VERDADE

- CLAREZA
- HONESTIDADE
- INTEGRIDADE
- JUSTIÇA
- ABERTURA
- COMPREENSÃO

LIDAR COM A MUDANÇA

- ACEITAÇÃO
- CRESCIMENTO
- APRENDIZADO
- ENERGIA
- ORIENTAÇÃO

DAR SENTIDO À VIDA

- CONSCIÊNCIA
- EQUILÍBRIO
- BELEZA
- CELEBRAÇÃO
- CONTRIBUIÇÃO
- ESPERANÇA
- INSPIRAÇÃO
- SENTIDO
- LUTO
- ORDEM
- PAZ
- PROPÓSITO
- VISÃO
- SABEDORIA

Pode ser que você reconheça uma necessidade que não está nesta lista. Neste caso, te convidamos a se perguntar: "Ao conseguir isso, o que estarei ganhando?", até encontrar a necessidade central do momento.