

LES BESOINS

par étages

Je comprends

Connexion spirituelle
Conscience cosmique

Je vois

Intuition, spiritualité,
clairvoyance

Je parle

Communication,
expression de ma vérité

Je m'aime et j'aime

Amour, compassion

Je fais

Puissance personnelle, volonté
responsabilisation

Je sens

Plaisir, sensualité, créativité

Je suis

Survie, sécurité

Connaissance
Apprentissage
Compréhension

Connexion spirituelle
Ouverture de conscience
Prise de conscience
Illumination et éveil

Transcendance
Me relier à plus grand que moi
Ouverture de conscience
Illumination et éveil
Accomplissement

Intuition et clairvoyance
Connexion à mon moi profond
Écouter mon intuition/mes idées
Inspiration
Innovation
Sagesse
Sens

Visualisation et création
Visualiser mes aspirations/rêves
Créativité et innovation

Discernement et prise de décision
Recul
Lucidité
Clarté
Discernement
Orientation
Choix éclairé.

Amour
Accueil
Attention
Sollicitude
Compassion
Empathie
Bienveillance

Croissance personnelle
Grandir
Évoluer

Guérison
Pardon

Contribuer
Contribuer au bien-être de l'autre
Contribuer au monde
Enrichir la vie

Harmonie
Équilibre entre le matériel et spirituel
Beauté
Fluidité
Adaptabilité

Puissance d'entreprendre
Manifester ses idées
Explorer mes potentiels
Réaliser

Clarté mentale
Motivation
Passion
Détermination
Rigueur
But

Pouvoir personnel
Affirmation de soi
Prendre ma place
Être dans mon pouvoir personnel
Empuissancement
Autonomie
Liberté
Choix / Libre arbitre
Souveraineté

Intimité
Présence
Proximité
Contact physique
Toucher
Sensualité
Sexualité

Douceur
Chaleur humaine
Délicatesse / Tact
Tendresse
Soin

Créativité
Imaginer
Créer
Co-créer

Jeu
Légèreté/insouciance
Spontanéité
Humour / Rire
Joie/S'amuser
Aventure
Défi/stimulation

Équilibre émotionnel
Vivre ses émotions
Partage des joies/Peines
Célébration
Faire le deuil
Ritualiser
Honorer

Besoins physiologiques:
Nourriture
Hydratation
Oxygénation
Lumière
Abri
Chaleur
Mouvement
Défoulement
Repos
Hygiène/ Propreté
Sommeil
Protection
Accès aux soins de santé
Reproduction de l'espèce

Temps/énergie
Préserver mon temps/énergie
Efficacité
Simplicité
Respect de mon rythme
Ressourcement/ Vitalité
Relaxation/Détente

Territoire
Espace vital
Solitude

Stabilité
Ordre
Prédicibilité
Confort
Paix
Calmé

Sécurité affective
Exister dans le regard d'autrui
Respect
Considération
Me sentir vu/entendu
Me sentir compris/accepté
Honnêteté
Justice/équité
Equilibre dans le donner/recevoir
Réciprocité
Réassurance

Intégrité
Soutien
Réconfort

Inclusion
Lien
Connexion
Appartenance
Interdépendance
Appréciation
Reconnaissance
Concertation
Coopération
Sentiment de connexion
à la terre et à l'humanité
Enracinement

Estime de soi
Confiance en soi

