

LES BESOINS

par étages

Je comprends

Connexion spirituelle
Conscience cosmique

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

Je vois

Intuition, spiritualité,
clairvoyance

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.

Je parle

Communication,
expression de ma vérité

Équilibre entre écoute et expression

Communication
Partages/échanges
Écoute
Voir/entendre l'autre
Comprendre/accepter l'autre
Exprimer mes émotions/pensées
Parler pour ma vérité
Sincérité / Authenticité

Créativité
Expression artistique

Je m'aime et j'aime

Amour, compassion

Amour
Accueil
Attention
Sollicitude
Compassion
Empathie
Bienveillance

Croissance personnelle
Grandir
Évoluer

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

Guérison
Pardon

Harmonie
Équilibre entre le matériel et spirituel
Beauté
Fluidité
Adaptabilité

Je fais

Puissance personnelle, volonté
responsabilisation

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

Je sens

Plaisir, sensualité, créativité

Intimité
Présence
Proximité
Contact physique
Toucher
Sensualité
Sexualité

Douceur
Chaleur humaine
Délicatesse/ Tact
Tendresse
Soin
Créativité
Imaginer
Créer
Co-crée

Jeu
Légereté/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

Je suis

Survie, sécurité

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
Prédictibilité
Confort
Paix
Calme

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
Soutien
Réconfort
Intégrité
Dignité

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

