## Базовые потребности, общие для всех

Telegram-канал: @ivanBekRu Сайт: Ivanbek.ru

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. Пропитание и Выживание*** Выживание
* Еда
* Вода
* Сон
* Чистота
* Здоровье (Безопасная для здоровья среда)
* Кров (Пригодные для проживания условия)
* Отдых
* Движение, Упражнения
* Секс
 | 2. Безопасность и Защита* Безопасность
* Доверие
* Порядок (вещи на своих местах)
* Уверенность в будущем
* Защита
* Поддержка
* Комфорт
* Собственное пространство
 | 3. Любовь и ПривязанностьПотребность может бытькак в получении,так и в выражении заботы, близости, любви, и т.д. * Близость
* Забота
* Внимание (к переживаниям и проблемам)
* Любовь
* Дружба
* Теплота
* Поддержка
* Признательность
* Честность
* Уважение
* Утешение
* Принятие
* Прощение (принятие и понимание)
 |
| 4. Эмпатия и Понимание* Теплые отношение
* Быть услышанным
* Делиться переживаниями
* Выражение чувств
* Горевание, траур, проживание и принятие утраты
* Празднование важных радостных событий
 | 5. Самовыражение и Творчество* Самовыражение
* Творчество
* Вдохновение
* Контакт с собой
* Понимание собственных желаний
* Мир
* Гармония
* Красота
 | 6. Отдых, Безделье и Игра* Игра
* Игривость
* Веселье
* Отдых
* Покой и безмятежность
* Расслабление
 |
| 7. Вовлеченность в Сообщество, Ощущение принадлежности* Причастность
* Вовлеченность
* Взаимопонимание
* Теплота в коллективе
* Взаимодействие
* Принятие коллективом/сообществом
* Уважение
* Принятие
* Доверие
* Благодарность
 | 8. Свобода и Независимость* Самоуважение
* Самопринятие
* Уверенность в себе
* Возможность выбирать собственные мечты, цели и ценности
* Возможность выбирать собственный план их достижения
* Свобода принимать решения
 | 9. Вклад, Осмысленность и Увлеченность* Потребность видеть смысл в том, что делаешь
* Развитие
* Эффективность
* Осмысленность
 |

Telegram-канал: @ivanBekRu Сайт: Ivanbek.ru