

data

poń, wt, śr, czw, pt, sob, nd

UCZUCIE	POTRZEBA	MOJA ODPOWIEDŹ
<p>RADOŚĆ weselość ufność pewność siebie spokój ciepło lekkość miłość lubienie pogoda ducha nadzieja chęć serdeczność życzliwość czułość wdzięczność ulga</p> <p>SMUTEK zranienie ból depresja przygnębienie porażka poczucie pokonania rozczarowanie odrzućenie samotność bezdarność tęsknota zagubienie</p> <p>ZŁOŚĆ sarkazm cynizm zbuntowanie rozdrażnienie wściekłość złośliwość znieważenie obraza nienawiść wrogość niechęć lekceważenie</p> <p>WSTYD upokorzenie przepraszanie poczucie niższości oszukiwanie poczucie winy wyrzuty sumienia utrata twarzy zakłopotanie</p> <p>STRACH panika nieśmiałość obawa lęk bojaźliwość zazdrość nieufność ostrożność powściągliwość niepokój przerażenie</p>	<p>POTRZEBY FIZYCZNE snu jedzenia ubrania sprawności fizycznej/zdrowia schronienia dotyku/seksu</p> <p>POTRZEBY PRZYNALEŻNOŚCI I MIŁOŚCI miłości, akceptacji, bliskości, ciepło, empatia, intymność, kontakt, otucha, życzliwość, dobra szczerość</p> <p>troska , uznanie</p> <p>przynależności - włączenie do grupy, wsparcie, wspólnota</p> <p>współczucie</p> <p>współpraca, zaufanie, zauważenie</p> <p>POTRZEBY SZACUNKU / CELU/ SKUTECZNOŚCI</p> <ul style="list-style-type: none"> • pragnienie osiągnięć, sprostania różnym zadaniom, wzrostu i faktycznych kompetencji, zaufania do siebie wobec zadań życiowych , • autonomii i niezależności (autonomia jako wyznaczanie własnych celów, wartości, marzeń oraz sposobów ich osiągnięcia <p>integralność (życie w zgodzie ze swoimi wartościami) autentyczność (szczerość wobec siebie)</p> <p>ODPOCZYNEK I ZABAWA bawienie się, spontaniczność, relaks</p> <p>POTRZEBY DUCHOWE samorealizacji twórczej miłości odpowiedzialności za siebie bycia potrzebnym przyczyniania się do do wzbogacania życia sensu życia mocy osobistej</p> <p>PIĘKNO/HARMONIA /RÓWNOWAGA piękno, porządek, pokój, jedność, równość,</p> <p>JASNOŚĆ I ŚWIADOMOŚĆ potrzeba wiedzy, mądrości i zrozumienia i doświadczenia</p> <p>ŚWIĘTOWANIE I OPLAKIWANIE CYKLÓW ŻYCIA celebrowanie narodzin, rozwoju , prawo do oplakiwania strat i żaloby</p>	