Dzienniczek uczuć i potrzeb

Data ..... pon. / wt. / śr. / czw. / pt. / sob. / nd.

UCZUCIE	POTRZEBA	MOJA ODPOWIEDŹ
RADOŚĆ wesołość ufność pewność siebie spokój ciepło lekkość miłość lubienie pogoda ducha nadzieja chęć serdeczność życzliwość czułość wdzięczność ulga **SMUTEK** zranienie ból depresja przygnębienie porażka poczucie pokonania rozczarowanie odrzucenie samotność bezradność tęsknota zagubienie **ZŁOŚĆ** sarkazm cynizm zbuntowanie rozdrażnienie wściekłość złośliwość znieważenie obraza nienawiść wrogość niechęć lekceważenie **WSTYD** upokorzenie przepraszanie poczucie niższości oszukiwanie poczucie winy wyrzuty sumienia utrata twarzy zakłopotanie **STRACH** panika nieśmiałość obawa lęk bojaźliwość zazdrość nieufność ostrożność powściągliwość niepokój przerażenie	**Potrzeby fizyczne** snu, jedzenia, ubrania, sprawności fizycznej i zdrowia, schronienia, dotyku i seksu **Potrzeby przynależności i miłości** miłości, akceptacji, bliskości ciepło, empatia, intymność, kontakt, otucha, życzliwość, dobra szczerość troska, uznanie, przynależność (włączenie do grupy), wsparcie, wspólnota współczucie, współpraca, zaufanie, zauważenie **Potrzeby szacunku, celu i skuteczności** pragnienie osiągnięć, sprostania różnym zadaniom, wzrostu i faktycznych kompetencji, zaufania do siebie wobec zadań życiowych autonomii i niezależności (wyznaczanie własnych celów, wartości, marzeń oraz sposobów ich osiągnięcia) integralność (życie w zgodzie ze swoimi wartościami), autentyczność (szczerość wobec siebie) **Odpoczynek i zabawa** bawienie się, spontaniczność, relaks **Potrzeby duchowe** samorealizacji, twórczej miłości, odpowiedzialności za siebie, bycia potrzebnym, przyczyniania się do wzbogacania życia, sensu życia, mocy osobistej **Piękno, harmonia i równowaga** piękno, porządek, pokój, jedność, równość **Jasność i świadomość** potrzeba wiedzy, mądrości, zrozumienia i doświadczenia **Świętowanie i opłakiwanie cyklów życia** celebrowanie narodzin i rozwoju, prawo do opłakiwania strat i żałoby	**Co mogę zrobić, aby wybrane potrzeby zaspokoić w zdrowy sposób?**