

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

NECESIDADES

SUBSISTENCIA

- Abrigo
- Aire, respiración
- Alimentación
- Evacuación
- Hydratación
- Luz
- Reposo
- Reproducción (subsistencia de la especie)
- Movimiento, ejercicio
- Ritmo (respeto de)

SEGURIDAD

- Confianza
- Armonía
- Paz
- Preservar el tiempo y la energía
- Protección
- Confort
- Seguridad (afectiva y material)
- Apoyo

LIBERTAD

- Autonomía
- Independencia
- Emancipación
- Libertad de elegir
- Espontaneidad, Soberanía

RECREACIÓN

- Desfogarse, relajación
- Juego
- Entretenimiento
- Reponer energía
- Reír

NECESIDADES RELACIONALES

- Pertenecer
- Atención
- Comunión
- Compañía
- Contacto
- Empatía
- Intimidad
- Compartir
- Proximidad
- Amor
- Calor humano
- Delicadeza, tacto
- Honestidad, sinceridad
- Respeto

IDENTIDAD

- Coherencia, acuerdo con sus valores
- Afirmación de uno mismo
- Pertenencia con iguales
- Autenticidad
- Confianza en sí mismo
- Estima de uno mismo y del otro
- Evolución
- Respeto de uno mismo y del otro
- Integridad

PARTICIPACIÓN

- Contribuir al bienestar y desarrollo de sí mismo y del otro
- Cooperación
- Concertación
- Co-creación
- Conexión
- Expresión
- Interdependencia

REALIZACIÓN

- Actualización de los potenciales
- Belleza, Creación
- Expresión, Inspiración
- Realización, Elegir su proyecto de vida
- Valores
- Opiniones, sueños...
- Evolución - Aprendizaje
- Espiritualidad

SENTIDO

- Claridad
- Comprensión
- Discernimiento
- Orientación
- Significación
- Transcendencia
- Unidad
- Comuni3n

CELEBRACIÓN

- Apreciación
- Contribución a la vida (de los demás y de la nuestra)
- Compartir alegrías y penas
- Vivir el duelo y la pérdida (de una ocasión, de un afecto, de un sueño...)
- Ritual
- Reconocimiento - Gratitude