

Universele behoeften

Liefde
Contact
Verbinding
Delen
Samenzijn
Betrokkenheid
Saamhorigheid
Gezamenlijkheid
Rekening houden met elkaar

Acceptatie
Erbij horen
Ertoe doen
Eenheid
Emotionele veiligheid
Harmonie
Nabijheid
Aanwezigheid

Vriendelijkheid
Empathie
Geborgenheid
Erkenning
Waardering
Aanmoediging
Gezien worden
Gehoord worden

Samenwerking
Collegialiteit
Afstemming
Co-creatie
Bijdragen
Commitment
Wederkerigheid
Verantwoordelijkheid
Daadkracht

Jezelf uiten
Ontladen
Eigenheid
Authenticiteit
Jezelf mogen zijn
Diversiteit

Lucht
Ruimte
Vrijheid
Licht

Vreugde
Plezier
Humor
Luchtigheid
Flow

Creativiteit
Spelen
Avontuur
Ontspanning
Gemak

Spontaniteit
Flexibiliteit
Dynamiek
Afwisseling
Keuzevrijheid
Verandering
Voortgang

Balans
Orde
Overzicht
Inzicht
Helderheid

Stabiliteit
Duidelijkheid
Voorspelbaarheid
Autonomie
Zelfstandigheid
Integriteit
Privacy

Rust
Slapen
Stilte
Warmte
Welzijn

Beweging
Gezondheid
Voeding
Eten/drinken
Energie
Fysieke veiligheid

Begrip
Herkenning
Bevestiging
Geruststelling
Zekerheid
Hulp
Ondersteuning
Bescherming
Zorgzaamheid
Zorg
Zelfzorg
Kracht

Positiviteit
Zingeving
Hoop
Inspiratie
Perspectief

Uitdaging
Doelgerichtheid
Focus
Richting
Aandacht
Initiatief

Vertrouwen
Communicatie
Interactie
Respect
Openheid
Transparantie
Eerlijkheid
Moed
Lef

Reflectie
Vrede
Rouwen
Vieren
Verwerken
Vergeving
Afronding

Groei
Ontwikkeling
Flow
Leren
Ontdekken
Bewustzijn
Grip
Vaardigheid
Effectiviteit