

Lista potrzeb

Fizyczne

- Powietrza
 - Pożywienia
 - Wody
 - Schronienia
 - Ruchu
 - Aktywności
- Odpoczynku
 - Snu
 - Ciszy
 - Wyrażenia swojej seksualności
 - Dotyku
 - Bezpieczeństwa fizycznego

Kontakt z samym sobą

- Autentyczności
 - Wyzwań
 - Uczenia się
 - Wiedzy
 - Jasności
 - Świadomości
 - Kompetencji
 - Kreatywności
 - Integralności
 - Samorozwoju
 - Autoekspresji/wyrażania własnego „ja”
 - Poczucia własnej wartości
 - Samoakceptacji
 - Ochrony/utrzymania własnego wizerunku
- Osiągnięć
 - Prywatności
 - Sensu
 - Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
 - Spójności
 - Stymulacji, pobudzenia
 - Zaufania
 - Świątowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, celów i opłakiwania niezaspokojonych
 - Opłakiwania strat
 - Celu
 - Uważności
 - Wdzięczności

Radości z życia

- Zabawy
 - Humoru
 - Radości
 - Łatwości
 - Prostoty
 - Przygody
 - Różnorodności/urozmaicenia
- Inspiracji
 - Pasji
 - Dobrostanu fizycznego/emocjonalnego
 - Komfortu/wygody
 - Nadziei

Autonomii

- Wybierania własnych celów, marzeń planów, wartości
 - Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji
 - Wolności
- Przestrzeni
 - Spontaniczności
 - Niezależności
 - Prywatności

Związku z innymi ludźmi

- Przyczyniania się do wzbogacania życia
 - Przynależności
 - Wsparcia
 - Wspólnoty
 - Kontakt z innymi
 - Przyjaźni
 - Bliskości
 - Więzi
 - Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
 - Bycia zauważonym
 - Docenienia/uznania
 - Ważności
 - Równości/partnerstwa
 - Troski/pomocy
- Ochrony/opieki
 - Bezpieczeństwa emocjonalnego
 - Szczerości
 - Empatii
 - Szacunku
 - Równych szans
 - Zrozumienia i bycia zrozumianym
 - Zaufania
 - Miłości
 - Intymności
 - Siły grupowej
 - Współpracy
 - Wzajemności
 - Akceptacji

Związku ze światem

- Piękna
 - Kontakt z przyrodą
 - Harmonii
 - Porządku
- Spójności
 - Spokoju
 - Pokoju