



NECESIDADES SEGÚN CNV



FÍSICAS Y DE SUBSISTENCIA

Descanso, Respiración, Alimentación, Hidratación, Evacuación, Abrigo, Luz, Reproducción, Expresión sexual, Movimiento, ejercicio, Ritmo (gestión tiempo y energía)



APRENDIZAJE Y EVOLUCIÓN

Realización personal, Evolución, Aprendizaje, Inspiración, Belleza, Espacio y tiempo, Proyecto de vida, Despliegue de potenciales
Concentración, Comprensión, Discernimiento, Reconocimiento y aprecio



SEGURIDAD

Seguridad afectiva, Seguridad material, Armonía y paz, Apoyo, Justicia, Consideración



BIENESTAR

Salud física, Paz mental, Paz emocional, Equilibrio, Comodidad, Espacio, Belleza, Comunicación



IDENTIDAD Y SENTIDO

Conexión conmigo, Coherencia, Integridad, Estima de mí y del otro, Confianza, Afirmación de mí mismo, Expresión honesta, Autenticidad, Propósito vital, Contribución a la vida



NECESIDADES RELACIONALES

Comunicación, Pertenencia
Inclusión -aceptación, Atención, Unión, Compañía, Contacto, Empatía, Intimidad, Compartir, Cercanía, Amor
Delicadeza y tacto, Honestidad, Respeto



NECESIDADES SEGÚN CNV



REGENERACIÓN

Relajación, Celebración, Duelo-pérdida, Compartir alegrías y penas, Gratitud, Reconocimiento, Juego, Diversión – entretenimiento



HONESTIDAD

Conexión con uno mismo, autenticidad, claridad, respeto, comunicación no violenta, expresión honesta...



AUTONOMÍA

Libertad de elección, Creatividad, Capacidad de actuación, Espontaneidad, Afirmación de mí mismo, Independencia



INTERDEPENDENCIA

Cooperación, Colaboración, Co-creación, Comunidad, Conexión, Apoyo mutuo, Poder compartido, Contribuir a la vida de los demás

