

Universele Basis Behoeften

www.tamaracatharina.com

FYSIEK WELZIJN

lucht
licht
warmte
voedsel
water
rust
slaap
beweging
fysieke training
gezondheid
aanraking
seksuele expressie
onderdak
zekerheid
veiligheid
emotionele veiligheid
bescherming
in stand houden
comfort

HARMONIE

vrede
schoonheid
kalmte
gelijkmoedigheid
ontspanning
stilte
gemak
orde
samenhang

congruentie
duurzaamheid
stabiliteit
balans
gemeenschap
heelheid
voltooiing
verwerking
integratie
voorspelbaarheid
vertrouwdheid
gelijkheid
gerechtigheid

EERLIJKHEID

authenticiteit
(zelf) expressie
integriteit
transparantie
echtheid
waarheid

VRIJHEID

keuze
handelen vanuit
mijn eigen
spiritualiteit
autonomie
onafhankelijkheid
ruimte
tijd

VERBINDING

liefde
zelfliefde
zorg / zelfzorg
erbij horen
nabijheid
intimiteit
empathie
compassie
waardering
dankbaarheid
acceptatie
herkenning
geruststelling
affectie
aandacht
openheid
vertrouwen
communicatie
delen
uitwisselen
geven
ontvangen
tederheid
zachtheid
fijngevoeligheid
vriendelijkheid
respect
kijken/zien
gezien worden

luisteren
gehoord worden
begrijpen
begrepen worden
rekening houden
met
inclusie
deelname
ondersteuning
hulp
voeding
medewerking
samenwerking
gemeenschap
kameraadschap
vriendschap
partnerschap
wederkerigheid
wederzijdsheid
consistentie
voortgang
continuïteit

BETEKENIS

bijdragen
het leven verrijken
aanwezigheid
gecentreerdheid
zelfverbinding
hoop
visie

droom
geloof
helderheid
focus
concentratie
weten -
(in de realiteit zijn)
leren
bewust zijn
besef
inspiratie
creativiteit
uitdaging
stimulus
groei
evolutie
vooruitgang
expansie
onderzoeken
ontwikkelen
macht
(innerlijke) kracht
vaardigheid
capaciteit
eigenwaarde
zelfvertrouwen
zelfrespect
waardigheid
efficiëntie
doelmatigheid
ertoe doen

deelnemen aan
mijn plaats -
hebben -
in de wereld
spiritualiteit
doel
bevrijding
transformatie
wederzijdse -
afhankelijkheid
eenvoud
vieren
rouwen

SPEL

levendigheid
leven
vitaliteit
flow
passie
spontaniteit
plezier
humor
lachen
lichtheid
ontdekken
avontuur
afwisseling
diversiteit
vernieuwing
verfrissing