

Elenco esemplificativo di bisogni liberamente tratto dall'Inventario dei bisogni di M. Rosenberg

Autonomia

libertà di determinare i propri sogni, obiettivi, valori, indipendenza, mollare la presa, scoperta, spazio e tempo per sé, spontaneità [...]

Integrità e autorealizzazione

autostima, autenticità, conoscenza di sé, consapevolezza di sé e del proprio valore, integrità, equilibrio, fiducia in se stessi, rispetto di sé, dei propri valori e dei propri ritmi, creatività [...]

Interdipendenza e relazione

considerazione, accettazione, aiuto, supporto, cooperazione, stima, calore umano, amicizia, ascolto, amore, trasparenza, chiarezza, onestà [...]

Benessere

Sussistenza, nutrimento, bisogni fisiologici, aria, acqua, cibo, crescita, riposo, comodità, ozio, tempo libero, movimento, protezione, salute, sicurezza, riparo [...]

Gioco

divertimento, distrazione, equilibrio, fantasia, gioia, speranza, scherzare, umorismo, leggerezza, ridere [...]

Connessione

contribuire, dare senso e significato alla vita, coerenza, conoscenza, ispirazione, orientamento, scopo, sviluppo, spiritualità, armonia, ordine, pace, saggezza, serenità, silenzio, semplicità, bellezza [...]

Celebrazione

della vita, dei sogni, degli obiettivi, delle sconfitte, delle perdite, gratitudine, condivisione [...]