



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

Autonomia

libertà di determinare i propri sogni, obiettivi, valori, indipendenza, risultato, scoperta, spazio e tempo per sé, spontaneità, libera espressione, chiarezza, conoscenza, integrità [...]

Integrità e autorealizzazione

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

Interdipendenza e relazione

considerazione, accettazione, aiuto, supporto, cooperazione, stima, riconoscimento, compassione, comprensione (essere compresi, comprendere) calore umano, amicizia, ascolto, amore, trasparenza, chiarezza, onestà, uguaglianza, reciprocità, apprezzamento, empatia, coinvolgimento, intimità, fiducia, comprensione, visibilità (essere visti, comunità, collaborazione,) [...]

Benessere

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

Gioco

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

Connessione

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

Celebrazione

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