

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

### INTEGRITA'

(vivere i propri valori)

Autenticità, Autorealizzazione, Auto espressione

### AUTONOMIA

Autonomia, Autodeterminazione, Indipendenza, Libertà

### ARMONIA ED EQUILIBRIO

Bellezza, Ordine, Pace, Unità, Reciprocità, Ispirazione, Comunione spirituale

Celebrazione, Lutto

### BISOGNI FISIOLGICI

Aria, Acqua, Nutrimento, Contatto, Movimento, Protezione , Riparo, Riposo, Salute, Sicurezza

### INTERDIPENDENZA

Affetto, Amore, Appartenenza , Apprezzamento, Calore umano, Coinvolgimento, Collaborazione, comunità, (far parte di qualcosa di più grande di noi), Compassione (presenza attenta a un dolore)

Comprensione, Connessione, Considerazione, Contributo , Delicatezza, tatto, Empatia, Fiducia

Intimità, Onestà, sincerità, Prossimità (vicinanza), Protezione (affettiva, materiale), Rassicurazione

Riconoscimento (di sé, del proprio valore, del valore altrui), Rispetto, Sicurezza (affettiva, materiale)

Stima, Supporto, sostegno, Vicinanza, Visibilità (vedere, essere visti/notati)

### SCOPO ED EFFICACIA

Contribuire (ad arricchire la vita), Creatività, Crescita, Competenza, Dare significato e senso

(alle cose, alla vita, alle azioni, ecc.), , Efficacia, Ruolo, Risultato

### CHIAREZZA E CONSAPEVOLEZZA

Affidabilità, Coerenza, Comprensione, Conoscenza, Consapevolezza, Esperienza, Saggezza

### RIPOSO E GIOCO

Divertimento, Sfida, Stimolo, Riposo, Rilassamento, Ridere, Scherzare

\*fonti:

"Manuale pratico di Comunicazione Nonviolenta", Lucy Leu

"Le parole sono finestre oppure muri" Marshall Rosenberg

CHI SONO

Mi chiamo Patrizia Arcadi e sono **La Coach Imperfetta**.  
Con il Coaching e la Comunicazione Nonviolenta  
ti aiuto ad avere una vita in cui riconoscerti e:

- accettare le tue imperfezioni,
- apprezzare il tuo modo di essere
- riscoprire il coraggio di essere te stessa.

Visita il mio sito [www.patriziarcadi.it](http://www.patriziarcadi.it) e  
scopri cosa possiamo fare insieme.

Iscriviti alla newsletter [www.patriziarcadi.it/newsletter](http://www.patriziarcadi.it/newsletter)

Seguimi sui social:

[www.facebook.com/lacoachimperfetta](https://www.facebook.com/lacoachimperfetta)

[www.instagram.com/patrizia\\_lacoachimperfetta](https://www.instagram.com/patrizia_lacoachimperfetta)

[Youtube La Coach Imperfetta](https://www.youtube.com/channel/UC...)



[www.patriziarcadi.it](http://www.patriziarcadi.it)