



# Necessidades humanas universais

## TUDO AQUILO QUE COMPARTILHMOS

Esta lista é uma inspiração para explorar e expandir o mundo de necessidades.

### **BEM-ESTAR (paz)**

#### **Sustento/Saúde**

abrigo  
alimento  
descanso  
saúde  
suporte/ajuda  
sustentabilidade  
energia

#### **Descanso/Diversão**

aceitação  
apreciação, gratidão  
beleza  
equilíbrio  
espaço  
fluidez  
movimento  
relaxamento  
tranquilidade

#### **Segurança**

confiança  
conforto  
ordem  
previsibilidade  
proteção  
segurança

### **CONEXÃO (amor)**

#### **Amor/Cuidado**

afeto, carinho  
beleza  
compaixão  
companhia  
conexão sexual  
intimidade  
toque  
respeito  
valorização

#### **Empatia/Compreensão**

aceitação  
comunicação  
clareza  
consideração  
ouvir (ouvir/ser ouvido)  
presença, escuta  
abertura  
reconhecimento

#### **Comunidade**

colaboração  
harmonia, paz  
acolhimento  
inclusão  
participação  
parceria  
pertencimento  
transparência

### **EXPRESSÃO (alegria)**

#### **Autonomia**

autenticidade  
coerência  
escolha  
independência  
integridade  
liberdade  
poder

#### **Significado/Contribuição**

apreciação, gratidão  
aprendizado  
realização  
celebração/ luto  
realização  
eficácia  
eficiência  
habilidade  
propósito, valor

#### **Criatividade**

aventura  
descoberta  
espontaneidade  
movimento  
inspiração