



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