

Necesidades verdaderas - Comunicación no violenta

Características de las necesidades

- independiente de una persona determinada, de un lugar determinado, de un momento determinado
- todo el mundo puede entender / estar de acuerdo, carácter universal (tal vez divino)
- se formulan así: "Necesito...", "Soy... importante/valioso."
- las necesidades satisfechas / no satisfechas son las causas / raíces de nuestros sentimientos.

<p>SEGURIDAD Apoyo cuidado Armonía Paz Confianza Confort Preservar el tiempo Preservar energía Protección Seguridad afectiva Seguridad material</p> <p>SENTIDO Claridad Comprensión Esperanza Propósito Inspiración Significación Trascendencia Unidad</p> <p>LIBERTAD Autonomía Espontaneidad Independencia Libertad de elegir</p>	<p>DESARROLLO Aprendizaje Belleza Creación Creatividad Evolución Expresión Inspiración Realización</p> <p>SUBSISTENCIA Abrigo Aire Luz Agua Alimentación Descanso Evacuación Expresión sexual Movimiento Ejercicio Reproducción Respeto del ritmo Serenidad Silencio Tranquilidad</p>	<p>CELEBRACIÓN Aceptación Agradecimiento Compartir alegrías Compartir penas Contribución a la vida de los demás y nuestra Reconocimiento Gratitud Valoración Vivir la pérdida</p> <p>IDENTIDAD Acuerdo con valores Afirmación Autenticidad Confianza en sí mismo Conocimiento de sí mismo Estima de uno mismo y del otro Integridad Pertenencia Respeto de uno mismo y del otro</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>NECESIDADES RELACIONALES Amor Afecto Co-creación Compartir Comunión Concertación Conexión Consideración Contacto Contribuir al bienestar y desarrollo de sí y del otro</p>	<p>.... Cooperación Delicadeza Escucha Empatía Expresión Interdependencia Intimidad Pertenecer Respeto Cercanía Sinceridad Solidaridad</p>	<p>RECREACIÓN Desfogarse Relajarse Entretenimiento Juego Reír Humor Reponer energía</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------