

## Behoeften

Onderstaande lijst van behoeften is niet uitputtend noch definitief. Het is bedoeld als een beginpunt om eenieder die dat wenst te ondersteunen bij het proces van de verdieping van zelfontdekking. Daarnaast kan het behulpzaam zijn om begrip en verbinding tussen mensen te vergemakkelijken.



### **Betekenis**

Leren  
Er toe doen  
Zelfexpressie  
Doelmatigheid  
Bewustzijn  
Vieren  
Effectiviteit  
Groei  
Bijdragen  
Creativiteit  
Stimulatie  
Begrip  
Rouwen  
Hoop



### **Verbinding**

Intimiteit  
Ondersteuning  
Aanraking  
Vertrouwen  
Begrip  
Erbij horen  
Saamhorigheid  
Zorg  
Samenwerking  
Vriendschap  
Mededogen  
Empathie  
Acceptatie  
Affectie  
Samenhang  
Warmte  
Intimiteit  
Delen  
Veiligheid  
Liefde  
Vertrouwen



### **Vrede**

Verbondenheid  
Schoonheid  
Eenheid  
Harmonie  
Heelheid  
Gelijkheid  
Inspiratie  
Orde  
Vervulling  
structuur



### **Fysiek welzijn**

Kracht  
Veiligheid  
Rust  
Lucht  
Voedsel  
Licht  
Aanraking  
Beweging  
Beschutting



### **Spel**

Speelsheid  
Humor  
Luchtigheid



### **Eerlijkheid**

Integriteit  
Aanwezigheid  
Authenticiteit  
Erkenning



### **Autonomie**

Autonomie  
Spontaniteit  
Ruimte  
vrijheid  
Keuze

