

## Lista de necesidades

### **Seguridad**

Equilibrio  
Compasión  
Consistencia  
Previsibilidad  
Presencia  
Privacidad  
Confiabilidad  
Respeto/auto-respeto  
Descanso  
Seguridad  
Estabilidad  
Contacto  
Confianza

### **Auto-valía**

Aceptación  
Apreciación  
Reto  
Eficacia  
Igualdad  
Crecimiento  
Esperanza  
Sentido  
Alabanza  
Progreso  
Propósito

Reafirmación  
Conocer y ser conocido  
Importar  
Ver y ser visto  
Validación

### **Conexión**

Afecto  
Atención  
Conciencia  
Pertenencia  
Celebración  
Cercanía  
Comunicación  
Comunidad  
Compañerismo  
Empatía  
Guía  
Armonía  
Inclusión  
Intimidad  
Amor  
Cuidados  
Apoyo  
Ternura  
Comprensión  
Calor

### **Autonomía**

Aventura  
Elección  
Descubrimiento

Libertad  
Independencia  
Espacio  
Espontaneidad  
Estimulación

### **Autoexpresión**

Autenticidad  
Claridad  
Creatividad  
Diversión  
Honestidad  
Humor  
Inspiración  
Integridad  
Pasión  
Expresión-sexual  
Transparencia

### **Límites realistas**

Consideración  
Contribución  
Cooperación  
Justicia  
Mutualidad  
Participación  
Reciprocidad