

ニーズと価値のリスト②

1. あなたがネガティブな感情を感じているのは、自分のニーズや価値が満たされていなかったからです。下記の中からあなたの満たされなかったニーズや価値を全て選び○をつけてください

2. ○をつけた中からベスト4を選び何番目に該当するのか番号を書いて下さい

受け入れること

達成

認めること

冒険

好意

感謝

本物さ・真性

自主性

バランス

美

お祝い

選択

明晰さ

終わらせること

心地よさ

コミュニケーション

コミュニティ

思いやり

自信

つながり

配慮

貢献

協力

創造性

威厳

気楽さ

感情的安全性

共感

エンパワーメント

平等

運動

公正さ

自由

友情

楽しみ

成長

調和

健康

助け

正直さ

希望

ユーモア

独立

インスピレーション

誠実さ

親密さ

正義

知識

学び

気晴らし

愛

意味

悼むこと

相互性

お世話

栄養

秩序

参加

忍耐

平和

身の安全

遊び

世界での影響力

存在感

プライバシー

進展

目的

確信

娯楽

信頼性

尊敬・尊重

休息、睡眠

安全

自己受容

自己決定

自尊心

自己表現

性的表現

現実の共有

ひとりであること

余裕、空間

安定

成功

サポート

属すること

聞いてもらうこと

意図を理解してもらうこと

大事にされること

あるがままを見てもらうこと

信頼

理解

心身の健やかさ