

Les besoins

Survie- subsistance

Abri
Bien-être
Eau
Calme
Détente
Environnement
sain
Équilibre
Lumière
Mouvement
Nourriture
Oxygène
Plaisir
Protection
Repos
Sécurité
Soin
Vitalité



Intégrité et autonomie

Affirmation
Alignement
Apprivoisement
Assurance
Authenticité
Calme
Choix
Clarté
Cohérence
Connaissance
de soi, de ses
valeurs et rêves
Connexion à soi
Détachement
Estime de soi
Être
Honnêteté
Intégration
Liberté
Solitude



Espace pour soi
Pouvoir sur sa
vie
Recul
Responsabilité
Respect du
rythme
Respect de soi
Sens
Sens de sa place
Sens de sa
valeur
Simplicité
Solitude

Interrelation

Acceptation
Accueil
Affection
Adaptation
Amour
Appartenance
Attention
Bienveillance
Camaraderie
Chaleur
humaine
Clarté
Communauté
Compassion
Compréhension
Confiance
Connexion
Considération
Continuité
Contribution
Coopération
Discrétion
Délicatesse
Douceur
Écoute
Équité
Empathie
Engagement
Harmonie
Humilité
Humour
Inclusion
Interdépendance
Intimité
Jeu
Lien
Loyauté
Mutualité



Ouverture
Partage
Plaisir
Présence
Proximité
Réciprocité
Réconciliation
Réconfort
Respect
Sécurité
affective
Sexualité
Solidarité
Souplesse
Soutien
Stabilité
Tendresse
Toucher
Transparence

Réalisation

Action
Apprentissage
Accomplissement
Compréhension
Créativité
Dépassement
Évolution
Expression
Guérison
Leadership
Maîtrise
Nourriture
intellectuelle
Participation
Spontanéité
Stimulation



Transcendance

Abondance
Beauté
Célébration
Communion
Connexion
avec la nature
Contribution
Deuil
Direction
Fluidité
Gratitude
Harmonie
Humilité
Inspiration
Intensité
Ordre

Passion
Paix
Plénitude
Présence
Sacré
Sens
Sérénité
Silence
Spiritualité
Unité



Besoin = aspiration qui a envie de rayonner,
100% en vous-même.

Si le « besoin » qui vous vient dépend d'une
personne, d'un objet, d'une situation particulière,
demandez-vous : « Si j'avais cela, est-ce que ça
nourrirait un besoin de [besoin de la liste]? »