

## LISTA DE NECESSIDADES

### Autonomia

---

Escolher seus próprios sonhos, objetivos e valores  
Escolher seu próprio plano para realizar esses sonhos, objetivos e valores

### Celebração

---

Celebrar a criação da vida e os sonhos realizados  
Elaborar as perdas: entes queridos, sonhos ... (luto)

### Integridade

---

Autenticidade | Autovalorização | Criatividade | Significado

### Interdependência

---

Aceitação | Amor | Apoio | Apreciação | Calor humano | Compreensão | Comunhão | Confiança |  
Consideração | Empatia | Encorajamento | Proximidade | Respeito | Segurança emocional  
Honestidade (a honestidade que nos fortalece, capacitando-nos a aprender com nossas limitações)  
Contribuição para o enriquecimento da vida (exercitar o poder de cada um, doando aquilo que contribui para a vida)

### Lazer

---

Diversão | Riso | Comunhão espiritual | Beleza | Harmonia | Inspiração | Ordem | Paz

### Necessidades físicas

---

Abrigo | Água | Alimento | Ar | Descanso | Expressão sexual | Movimento, exercício  
| Proteção contra formas de vida ameaçadoras: vírus, bactérias, insetos, predadores | Toque

Fonte: Rosenberg; Marshall B. **Comunicação Não Violenta**: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais.