

<b>سلامت</b>	<b>وابستگی متقابل</b>	<b>ارتباط</b>	<b>پاسخگویی، قابلیت انکسار</b>
هوا، آب، غذا	همزیستی	اتصال	تمامیت، حرمت کلام
راحتی، آسودگی	مشارکت	نزدیکی	وقت شناسی
حرکت، ورزش	هماهنگی	صمیمیت	سداقت
حریم شخصی	همکاری	مراقبت	روراستی
امنیت هیجانی	همراهی	پذیرش	خلوص
امنیت فیزیکی	اجتماع	عمدگی	بازخورد
ابراز جنسی	شمول	عشق	تایید
حفاظت	مراعات	مهر	
سرپناه	حمایت	توجه	<b>معنا</b>
لمس	انصاف	فهم	تعلق
فضا	برابری	درک	شایستگی
شفا	عدالت	احترام	مهم بودن
بازی	دوسویگی	دیده شدن	ارزش خود
تفریح			شناخته شدن
شوخ طبعی، خنده	<b>تعالی</b>	<b>صلح درون</b>	هدف، رسالت
استراحت، تمدد اعصاب	تکامل	امید، ایمان	
	رشد	عزت نفس	<b>قدردانی و سوگواری</b>
<b>اقتدار</b>	الهام	هوشیاری	<b>تجلیل آغازها</b>
فردیت	کشف	شفافیت	تجلیل زندگی
انتخاب	چالش	حضور	خوشی
استقلال	کیفیت	زیبایی	شور درونی
توانمندی	دسترسی	ثبات	ماجراجویی
تاثیرگذاری	پیشرفت	نظم	<b>تصدیق پایان ها</b>
ابراز خود	بهره وری	رهایی	اذعان افسوس ها
خلوت و تنهایی	خلاقیت	تعادل	پذیرش محدودیت ها
اراده آزاد، خودمختاری	خلق، تولید	اعتماد	سوگ روابط از دست رفته
ایفای سهم در خلق راهبردها	یادگیری، استادی	اطمینان خاطر	سوگ رویاهای محقق نشده
آزادی (احساسی، معنوی، جسمانی)	تامل و بازاندیشی	هماهنگی و هارمونی	

## نیازهای انسانی



## احساسات وقتی نیازهایمان برآورده میشود

شادی	قدرتمندی	صلح جویی
اشتیاق	آزادی	آرامش
افتخار	آگاهی	آسودگی
با روحیه بودن	استواری	امنیت
بشاش بودن	اعتماد به نفس	امیدواری
پر انرژی بودن	با استعدادی	اطمینان
پر حرارت بودن	بزرگی	با عاطفه بودن
خشنودی	بلند طبعی	با محبت بودن
خوشبختی	پیروزی	بی خیالی
ذوق زدگی	تاثیر گذاری	پختگی
سرخوشی	جا افتادگی	پر احساس بودن
سرمستی	جذابیت	تواضع
شادکامی	رضایت	حق شناسی
علاقه مندی	راز داری	خاطر جمعی
لذت	سر بلندی	خوش بینی
نشاط	سودمندی	خوش اخلاقی
	کامیابی	دلباخته بودن
	کمک کننده بودن	دلسوزی
	غرور	دلگرمی
	محکمی	دوست داشتنی بودن
	معقول بودن	رستگاری
	مفید بودن	سپاس گذاری
	موفقیت	قدردانی
		محبوبیت
		وفاداری

## احساسات وقتی نیازهایمان برآورده نمیشود

ترس	عصبانیت	ناراحتی	
آشفتگی	افروختگی	حقارت	آزردگی
اضطراب	انزجار	خجالت	از پا افتادگی
بدبینی	به ستوه آمدگی	دلتنگی	افسردگی
بزدلی	بیزاری	دلخوری	اندوه
بهت زدگی	بی اعتمادی	دلسردی	بد اخلاقی
بی تابی	بی شرمی	رذالت	بد بختی
تردید	پررویی	سرخوردگی	بد شانس
تسلیم	تنفر	سردی	بی ارادگی
تمکین	جنون	سماجت	بی ارزشی
تعجب	دشمنی	شرمندگی	بی حالی
دلشوره	سرکشی	شکست	بی حوصلگی
کنجکاوی	نفرت	ضعف	بی عاری
مشکوک شدن		نا امیدی	بی میلی
غیرتی بودن		نا توانی	بی کسی
وحشت		غربت	پژمردگی
		فرسودگی	پستی
		کلافگی	پوچی
		گناه	تاسف
		لودگی	تنبلی
		نا رضایتی	حسرت
		نا کامی	حسادت