

LISTA POTRZEB w NVC

akceptacja

autentyczność

autonomia

bezpieczeństwo

bezpieczeństwo emocjonalne

bliskość

bycie brany pod uwagę

bycie fair

bycie widzianym i słyszany

ciepło

docenienie

dotyk

empatia

fantazja

harmonia

informacja zwrotna

inspiracja

jasność

jedzenie i picie

kompetencje

kontakt /więź

kreatywność

łagodność

łatwość

miłość

nadzieja

nauka

ochrona

odpoczynek

opłakiwanie

otwartość

piękno

poczucie własnej wartości

pokój

porządek

przeptyw

przewidywalność

przygoda

przyjaźń

przynależność

rekreacja

równość

równowaga

ruch

schronienie

sens

skuteczność

spontaniczność

spójność

struktura

szacunek

światło i powietrze

świętowanie

troska

uczciwość

uczestnictwo

uspokojenie/pocieszenie

uznanie

wkład

wolność

wpływ

wsparcie i pomoc

wspólnota

współczucie

współpraca

wyrażanie swojej seksualności

wyzwanie

wzajemność

wzbogacanie życia

zabawa i radość

zabezpieczenie

zaufanie

zmiana

zrozumienie