

Toelichting behoeften

Deze toelichting is bedoeld om bewustwording te stimuleren over wat de behoefte zou kunnen betekenen.

Iedereen heeft daar zijn of haar eigen woorden voor. Het onderzoeken en bewust worden van de persoonlijke betekenis, is een noodzakelijke stap in het kunnen herkennen en erkennen van de eigen behoeften.

Elke behoefte kan zich manifesteren op zowel fysiek, emotioneel, cognitief, relationeel als spiritueel niveau. En kan op allerlei manieren op elk niveau vervuld worden.

- 1 Aanraking: beroeren van geest en/of lichaam
- 2 Acceptatie: zien wat is of is geweest en dat laten, zonder er iets aan te willen veranderen/het een plek geven
- 3 Authenticiteit: eigenheid
- 4 Autonomie: zelf kiezen, zelf beslissen en zelf doen
- 5 Betekenis: waarde geven, krijgen, hebben
- 6 Bescherming: behoeden voor fysiek, emotioneel of geestelijk gevaar
- 7 Beschutting: afschermen voor fysiek, emotioneel of geestelijk ongemak
- 8 Beschouwing: overdenken/(zelf)reflectie zonder handelingsperspectief; kan ook emotioneel en met verschillende zintuigen; herbeleven
- 9 Beweging: door spier- of geestkracht verplaatsen/veranderen
- 10 Bijdragen: materiële of immateriële toevoeging of ondersteuning
- 11 Creativiteit: (her)scheppend vermogen
- 12 Delen: van iets dat er is uitdelen/geven
- 13 Eenheid: één geheel
- 14 Erkenning: bewustzijn van wat is en daar uitdrukking aan geven
- 15 Geruststelling: innerlijke rust (herstellen) door te weten dat de dingen wezenlijk en natuurlijk zijn, bijvoorbeeld dat de zon schijnt achter de wolken, alles voorbij gaat, in donkerte het licht kan schijnen, tijd heelt alle wonden
- 16 Harmonie: in overeenstemming met wat natuurlijk is, ook met verschillen.
- 17 Heelheid: volledigheid/compleet
- 18 Helderheid: transparant/duidelijk
- 19 Humor: wat natuurlijke vrolijkheid en lachen opwekt (in tegenstelling tot galgenhumor en cynisme)
- 20 Inspiratie: dat wat motiveert om in beweging te komen
- 21 Integriteit: handelen vanuit authenticiteit/vanuit innerlijke waarden
- 22 Leren/groeien: perspectief op en mogelijkheden tot het uitbreiden van handelen
- 23 Licht: dat wat zichtbaar maakt/het tegengestelde van zwaar
- 24 Lucht: zuurstof/ruimte
- 25 Mededogen: tot uitdrukking gebrachte wezenlijke nieuwsgierigheid
- 26 Nabijheid: dichtbij zijn
- 27 Ondersteuning: verlichting geven aan
- 28 Ordening: natuurlijke gang van zaken, zoals eb en vloed, dag en nacht, seizoenen
- 29 Plezier: ervaring van prettige opwindning en tevredenheid/genot
- 30 Respect: het er laten zijn zonder het te hoeven of te willen veranderen

- 31 Ruimte: plek om te zijn
- 32 Rust: vrij zijn van drukte, last en hinder
- 33 Schoonheid: genieten op basis van verwondering
- 34 Seksuele expressie: uitdrukking geven aan seksualiteit in denken en doen
- 35 Spelen: met plezier, creatief uitdrukking geven aan
- 36 Tederheid: vanuit zachtheid aanraken
- 37 Veiligheid: vrij zijn van gevaar
- 38 Verbinding: contact
- 39 Vertrouwen: ervan uitgaan dat wat is en komt, ook daadwerkelijk zo is
- 40 Vervulling: vol zijn van/verzadigd
- 41 Vieren van het leven: erkennen van wat zich voordoet vanuit verwondering en schoonheid
- 42 Vieren van verlies (rouwen): erkennen van pijn en verdriet over het loslaten
- 43 Voedsel: organische stof die dient tot opbouw en onderhoud van het lichaam
- 44 Vrede: ervaren van innerlijke rust ongeacht de beroering om je heen
- 45 Warmte: ervaren van bepaalde temperatuur of genegenheid
- 46 Water: levensvoorwaardelijke vloeistof
- 47 Zekerheid: ervaring/overtuiging van gegarandeerde veiligheid
- 48 Zelfexpressie: uitdrukking geven aan wat in je leeft
- 49 Zorg: uitdrukking geven aan ondersteuning