

Βασικές ανθρώπινες ανάγκες

Φυσικές ανάγκες	Ανάγκες σε σχέση με τον εαυτό μας (Ενδοπροσωπικές)	Ανάγκες σε σχέση με τους άλλους (Διαπροσωπικές)	Ανάγκες σε σχέση με το κοινωνικό σύνολο (Διακοινωνικές)
Αέρας	Αυτονομία	Αγάπη	Ομορφιά
Νερό	Αυθεντικότητα	Αποδοχή	Αρμονία
Τροφή	Ηθική ακεραιότητα	Σεβασμό	Ειρήνη
Ασφάλεια – προστασία από κινδύνους (ιοί, ζώα, φυσικά φαινόμενα)	Δημιουργικότητα	Ασφάλεια συναισθηματική	Ανάγκη να ανήκεις - Κοινότητα
Στέγη	Αυτοπραγμάτωση	Συντροφικότητα	Συνεργασία
Κίνηση - άσκηση	Πνευματικότητα	Ειλικρίνεια	Δικαιοσύνη
Ξεκούραση	Νοηματοδότηση	Κατανόηση	Κοινωνική αναγνώριση
Άγγιγμα	Αυτοεκτίμηση	Ενσυναίσθηση	Φιλία
Έκφραση της σεξουαλικότητας	Αυτοεξέλιξη	Εμπιστοσύνη	
Τάξη - καθαριότητα	Γαλήνη	Υποστήριξη	
	Έμπνευση	Γέλιο - Διασκέδαση	Γιορτή: δημιουργία ζωής και εκπλήρωση ονείρων
	Επαφή με τη φύση	Παιχνίδι	Πένθος: απώλεια ζωής και μη εκπλήρωση ονείρων

(Rosenberg, Marshall, *Μη βίαιη Επικοινωνία – Η γλώσσα της καρδιάς*, Εκδόσεις Κονδύλι, Βόλος, 2016)

Σημειώσεις Σεμιναρίου Συναισθηματικής Νοημοσύνης για γονείς, Καραβόλτσου Αθηνά
athinakaravoltsou@gmail.com