

# Tarpeita tunteidemme taustalla



## **Yhteys, keskinäisriippuvuus**

arvostus, empatia, hellyys, henkinen turva, hoiva, huolenpito, huomioiminen, huomioiksi tuleminen, hyväksyntä, intiimiyys, jatkuvuus, johdonmukaisuus, kiintymys, kumppanuus, kunnioitus, luottamus, lämpö, läheisyys, myötätunto, rakkaus, todellisuuksien kohtaaminen, toisen näkeminen, nähdyksi tuleminen, toisen kuuleminen, kuulluksi tuleminen, tuki, vakaus, varmuus, vastavuoroisuus, vuorovaikutus, välittäminen, yhteenkuuluvuus, yhteistyö, ymmärtäminen, ymmärretyksi tuleminen

## **Eheys, integriteetti**

aitous, läsnäolo, rehellisyys, yhtenäisyys

## **Merkitys**

aikaansaaminen, elämän rikastuttaminen, haasteellisuus/haastavuus, kiitollisuus, elämän juhliminen, hengellisyys, henkisyys, inspiraatio, innostus, itseilmaisuus, juhliminen, kasvu, oppiminen, luovuus, merkityksellisyys, osallisuus, selkeys, stimulointi, sureminen, tarkoitus, tehokkuus, tietoisuus, toisen hyvinvoinnin edistäminen, toivo, tärkeys, vakuuttuminen, ymmärrys

## **Itsenäisyys, autonomia**

spontaanius, tieto, informaatio, tila, vaihtelu, valinta, valta, vapaus, vastuu, yksityisyys

## **Rauha**

ennakoitavuus, harmonia, sopusointu, helppous, järjestys, kauneus, lohtu, tasavertaisuus, reiluus, suojeleminen, tasapaino, yhteisöllisyys

## **Kehon hyvinvointi**

ilma, kosketus, lepo, lämpö, liikkuminen, nautinto, ravinto, rentoutuminen, seksuaalinen ilmaisuus, turva, suoja, uni, vesi, valo

## **Leikki**

ilo, hauskanpito, huumori, seikkailu

*Lähde: Savanna Connexions, <https://savannaconnexions.fi/>*

*Listan käyttöön on saatu lupa NVC-kouluttaja Hanna Savannalta.*