

DICTIONAR DE NEVOI

Nevoia de AFECTIUNE - suntem dornici de mesaje de iubire, de tandrete, de pasiuni, sentimente si trairi. Omul nu se raporteaza indiferent la realitate, ci vibreaza organic, psihic si comportamental.

Nevoia de ASCULTARE – nevoia profunda de a avea un spatiu sigur in care sa-ti dezvalui universul interior si sa expui cum arata realitatea din punctul tau de vedere. Nevoia de ascultare este esentiala, pentru ca atunci cand ai o problema si esti ascultat fara nici o interventie din partea ascultatorului, ai posibilitatea sa iti accesezi resursele si sa gasesti singur solutii.

Nevoia de APARTENENTA – comuniunea cu cei din jur, apropierea de un grup, acceptarea acestuia ne invata sa respectam reguli si norme, ne ofera drepturi si responsabilitati. In acelasi timp, nevoia de apartenenta ne ofera si un cadru sigur si mai placut de viata - suntem fiinte sociale, si chiar daca suntem fericiti, nu putem fi pe deplin fericiti singuri.

Nevoia de CELEBRARE – dorim sa sarbatorim evenimentele placute din viata noastra (nasterea, succesul la un examen, un nou loc de munca...) sau ne amintim indurerati de pierderea unor persoane dragi, pomenindu-i prin diverse mijloace.

Nevoia de COMUNICARE – transmitem mesaje cu diverse continuturi si prin diverse moduri: verbal, gestual, mimic. Toate acestea ne ajuta sa socializam, sa legam prietenii si sa ne imbunatatim relatiile cu ceilalti.

Nevoia de DISTRACTIE (JOC) – relaxarea, rasul, buna dispozitie contribuie la detensionarea psihica si fizica.

Nevoia de INDEPENDENTA - libertate de miscare, luarea de decizii, posibilitatea de a ne alege visurile, obiectivele si valorile personale, precum si asumarea responsabilitatilor ne fac sa ne simtim importanti si sa constientizam ca totul depinde de noi si sta in puterea noastra.

Nevoia de INCREDERE – respectul, consideratia, lipsa controlului permanent duc la optimizarea activitatilor unei persoane.

Nevoia de INCURAJARE - intelegerea, sprijinul, sustinerea si oferirea sigurantei personale de la cei din jur ne stimuleaza permanent.

Nevoia de RECUNOASTERE (RESPECT) - aprecierea si valorificarea propriilor calitati, merite, contributi contribuie la imbogatirea vietii si ne impulsioneaza sa ne autodepasim.

Nevoia de SCHIMBARE – monotonia, conservatorismul si ingradirea de limite clar stabilite distrug expansiunea personalitatii, exclud creativitatea personala, imaginatia si limiteaza gandirea. De aceea, posibilitatea de a rezolva diverse situatii prin diferite modalitati, aparitia noului si readaptarea la alte cerinte satisfac dorinta de a fi original.

Nevoia de SIGURANTA – protectia si asigurarea securitatii personale ne ajuta sa evitam anxietatea, depresia, diversele atacuri de panica, creand o atmosfera calma si relaxata.

Nevoia de SUBZISTENTA - baza a dezvoltarii personalitatii umane, subzistenta este conditionata de nevoi legate de adapost, igiena, hrana, odihna, sex, imunitate la diversi stimuli din jur (bacterii, microbi, insecte, etc).