

Ik heb

behoefte

aan ...

Fysiek welzijn

lucht
voedsel, water
licht
warmte
rust, slaap
beweging
gezondheid
aanraking
seksuele expressie
veiligheid, bescherming
beschutting
comfort

Spel

humor
plezier
avontuur
afwisseling
levendigheid

Harmonie

vrede
schoonheid
orde
ontspanning
rust
stabiliteit
balans
gelijkheid
eerlijkheid
duidelijkheid

Verbinding

erbij horen
intimiteit
empathie
begrip
acceptatie
erkenning
affectie
vertrouwen
communicatie
delen
zorg
betrokkenheid
aandacht
tederheid
vriendelijkheid
(zelf)respect
gezien worden
gehoord worden
steun, hulp
samenwerking
vriendschap
wederkerigheid
structuur
warmte

Eerlijkheid

authenticiteit
echtheid
waarheid
transparantie
zelfexpressie

Betekenis

doel
bijdragen
aanwezigheid
hoop
helderheid
leren, groei
inspiratie
creativiteit
uitdaging
motivatie
vooruitgang
kracht
capabel zijn
eigenwaarde
eenvoud
bewustzijn
doeltreffendheid
ontdekken
vieren
rouwen
van belang zijn

Vrijheid

keuze
onafhankelijkheid
ruimte, tijd
autonomie
spontaniteit



🏠 www.klaproos.org
✉ joyce.van.camp@hotmail.com
f @klaproos.nvc
📷 @klap_roos

Klaproos