

YUMAN



Livre personnel
LES BESOINS

YUMAN



Liste non exhaustive de nos besoins

Physiologique

Respiration
Sommeil
Nourriture
Hydratation
Activité physique

Sérénité
Se reposer
Régulation température
Espace
Sexualité

Confort
Défoulement
Energie Calme
Relaxation
Beauté

Sécurité

Protection
Réconfort
Soutien

Paix
Respect
Confidentialité

Fiabilité
Honnêteté
Sécurité matérielle

Appartenance

Amour
Affection
Communication
Échange
Humour
Attention
Empathie
Convivialité

Compréhension
Partage
Reconnaissance
Humanité
Soutien
Sincérité
Écoute
Coopération

Amitié
Fidélité
Équité
Appréciation
Confiance
Considération
Contact

YUMAN



Liste non exhaustive de nos besoins

Estime

Confiance

Vision de soi

Acceptation

Authenticité

Spontanéité

Valeur

Expression de soi

Bienveillance

Douceur

Reconnaitre ses limites

Spontanéité

Légèreté

Affirmation

Croissance

Accomplissement

Réussite

Créativité

Évolution

Mettre du sens

Spiritualité

Intuition

Justice

Rêve

Épanouissement

Plaisir

Professionalisme

Amusement

Apprentissage

Cohérence

Créativité

Autonomie

Liberté de mouvement

Indépendance

Gestion du temps

Solitude

Autonomie de penser

Autonomie financière

Liberté de penser

Liberté financière

Autonomie

affective