

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

Défolement

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