

Lista potrzeb:

- Powietrze
- Woda
- Jedzenie
- Ruch
- Odpoczynek
- Sen
- Schronienie
- Dotyk
- Ochrona
- Inspiracja
- Kreatywność
- Znaczenie
- Wkład
- Uczenie się
- Rozwój
- Rozwój osobisty
- Bliskość
- Akceptacja
- Zrozumienie



Lista potrzeb:

- Stabilność
- Porządek
- Przewidywalność
- Wolność
- Wybór
- Niezależność
- Przestrzeń
- Spontaniczność
- Świadomość
- Jasność
- Spójność
- Integralność
- Szacunek
- Współpraca
- Zabawa
- Humor
- Świętowanie
- Empatia
- Przynależność
- Uznanie

Lista Uczuć Gdy potrzeby są zaspokojone:

- Radość
- Spokój
- Wdzięczność
- Zadowolenie
- Ulga
- Entuzjazm
- Miłość
- Nadzieja
- Zachwyt
- Zainteresowanie
- Inspiracja
- Energia
- Komfort
- Odprężenie
- Wyciszenie
- Ożywienie
- Zaangażowanie
- Uwaga
- Swoboda



Lista uczuć Gdy potrzeby są niezaspokojone:

- Smutek
- Złość
- Frustracja
- Lęk
- Bezradność
- Zakłopotanie
- Samotność
- Niepokój
- Obrzydzenie
- Wstręt
- Dyskomfort
- Napięcie
- Rozdrażnienie
- Ociężałość
- Odrętwienie
- Zniechęcenie
- Obawa
- Oszłomienie
- Przerażenie