

Potrzeba swobody

- wszyscy potrzebujemy swobody wyboru marzeń, celów, wyznawanych wartości
- wszyscy potrzebujemy wyboru planu, według którego chcemy spełnić te marzenia, osiągnąć cele, zadośćuczynić wartościom

Potrzeba integralności

- autentyzmu
- twórczości
- sensu
- godności osobistej

Potrzeba współzależności

- akceptacji
- uznania
- bliskości
- wspólnoty
- wyrozumiałości
- wnoszenia własnego wkładu w bogactwo życia (realizowania się w dawaniu tego, co życiu sprzyja)
- bezpieczeństwa uczuciowego
- empatii
- uczciwości (tej, która jest dla nas źródłem siły, bo pozwala nam czerpać naukę z naszych własnych ograniczeń)
- miłości
- otuchy
- szacunku
- wsparcia
- zaufania
- zrozumienia
- ciepła

Potrzeba świętowania

- wszyscy pragniemy czcić narodziny nowego życia i spełnianie się marzeń
- wszyscy pragniemy opłakiwać swoje porażki: nosić żałobę po stracie ukochanych osób i po bezpowrotnie rozwiązanych marzeniach

Potrzeba odnowy fizycznej

- powietrza
- pożywienia
- ruchu (sportu, gimnastyki)
- ochrony przed śmiertelnościami formami życia, takimi jak wirusy, bakterie, owady, zwierzęta drapieżne (a zwłaszcza ludzie)
- odpoczynku
- ekspresji seksualnej
- dachu nad głową
- dotyku
- wody

Potrzeba zabawy

Potrzeba wspólnoty duchowej

- piękna
- harmonii
- natchnienia
- ładu
- pokoju