

Список потребностей по Маршаллу Розенбергу

Из курса Учебника Т—Ж «Как общаться и понимать друг друга»

В оригинальном списке

Autonomy

choice
dignity
freedom
independence
self-expression
space
spontaneity

Connection

acceptance
affection
appreciation
authenticity
belonging
care
closeness
communication
communion
community
companionship
compassion
consideration
empathy
friendship
inclusion
inspiration
integrity
intimacy
love
mutuality
nurturing
partnership
presence

В нашем переводе

Автономность

выбор
достоинство
свобода
независимость
самовыражение
личное пространство
спонтанность

Взаимосвязь

принятие
привязанность
признание
подлинность, аутентичность
принадлежность
забота
близость
общение
единение
сообщество
товарищество
сострадание
внимание
эмпатия
дружба
включенность
вдохновение
целостность
близость
любовь
взаимность
забота, поддержка
партнерство
присутствие

Connection

respect/self-respect
security
self-acceptance
self-care
self-connection
self-expression
shared reality
stability
support
to know and be known
to see and be seen
trust
understanding
warmth

Meaning

awareness
celebration
challenge
clarity
competence
consciousness
contribution
creativity
discovery
efficiency
effectiveness
growth
integration
integrity
learning
mourning
movement
participation
perspective
presence
progress
purpose
self-expression
stimulation
understanding

Взаимосвязь

уважение/самоуважение
безопасность
самопринятие
забота о себе
связь с собой
самовыражение
общая реальность
стабильность
поддержка
знать и быть узанным
видеть и быть увиденным
доверие
понимание
теплота

Смысл

осознанность
празднование
вызов
ясность
компетентность
осознанность
вклад
креативность
открытие
эффективность
результативность
рост
интеграция
целостность
обучение
горевание
движение
участие
перспектива
присутствие
прогресс
цель
самовыражение
стимуляция
понимание

Peace

acceptance
balance
beauty
communion
ease
equanimity
faith
harmony
hope
order
peace-of-mind
space

Physical well-being

air
care
comfort
food
movement/exercise
rest/sleep
safety (physical)
self-care
sexual expression
shelter
touch
water

Play

adventure
excitement
fun
humor
joy
relaxation
stimulation

Мир

принятие
баланс
красота
единение
легкость
уравновешенность
вера
гармония
надежда
порядок
душевное спокойствие
пространство

Физическое благополучие

воздух
забота
комфорт
еда
движение/упражнения
отдых/сон
физическая безопасность
забота о себе
сексуальное выражение
укрытие
сенсорный контакт
вода

Игра

приключение
радостное волнение
веселье
юмор
радость
расслабление
стимуляция

