

Список потребностей по Маршаллу Розенбергу

Из курса Учебника Т—Ж «Брачный договор: как защитить себя и семью»

В оригинальном списке	В нашем переводе	Объясняем, как эта потребность может выражаться в реальной жизни
Autonomy	Автономность	Пример
Choice	Выбор	Дни Вячеслава строго распланированы. За работой и другими делами у него не остается времени на занятия, которые ему действительно нравятся. Вячеслав чувствует себя подавленным из-за этого, он хочет сделать выбор в пользу своих увлечений — пересмотреть распорядок дня, отказаться от некоторых обязательств, которые не приносят ему радости, и выделить больше времени на хобби, спорт или общение с близкими
Dignity	Достоинство	Ксения работает в большой компании. Ее начальник часто ведет себя грубо и неуважительно с сотрудниками, публично их критикует, не признает заслуги. Ксения чувствует, что такое обращение ущемляет ее чувство собственного достоинства, ей неприятно работать и вообще находиться в такой атмосфере
Freedom	Свобода	Муж Юли постоянно контролирует ее, требует отчета о каждом шаге, отслеживает траты, ограничивает ее в общении с друзьями и близкими. Юля испытывает дискомфорт и напряжение, ей хочется равноправных отношений, где партнер будет соблюдать ее границы, а она сможет свободно выражать свои мысли и поступать в соответствии со своими желаниями

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.

Подробнее о том, что такое брачный договор и как его заключить: <https://t-j.ru/pro/marriage-contract/>

Independence	Независимость	Вера давно хочет съехать от родителей и начать жить самостоятельно, но ее семья настаивает на том, чтобы девушка осталась дома. Вера чувствует, что ее личная жизнь и свобода ограничиваются и она не может развиваться так, как ей хотелось бы
Self-expression	Самовыражение	Петр — художник, но в последнее время ему приходится заниматься только коммерческими заказами, которые не дают возможности проявить творческий потенциал. Петр чувствует, что его идеи остаются нереализованными, и это вызывает у него ощущение неудовлетворенности. Ему хочется создавать произведения, которые отражают его внутренний мир, а не только выполнять задачи заказчиков
Space	Личное пространство	Марина живет в небольшой квартире со своей семьей. Часто ей не хватает места, чтобы побыть наедине с собой и расслабиться. Дети шумят, собака требует внимания, муж сидит за компьютером, а у нее нет отдельного уголка, где она могла бы спокойно почитать книгу или заняться своим хобби
Spontaneity	Спонтанность	Рита и Сергей живут вместе уже несколько лет, и их жизнь стала достаточно предсказуемой и рутинной. Каждый выходной распланирован, и они редко отступают от своего привычного графика. Рита чувствует скуку, ей хочется добавить новизны в их жизнь и отношения, испытать радость неожиданных решений, реализовывать свои желания в моменте
Connection	Связь	Пример
Acceptance	Принятие	Ульяна чувствует, что родители постоянно критикуют ее решения, будь то выбор профессии, партнера или образа жизни. Это вызывает обиду и разочарование. Ей хочется, чтобы родители поддерживали ее и принимали такой, какая она есть

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.

Подробнее о том, что такое брачный договор и как его заключить: <https://t-j.ru/pro/marriage-contract/>

Affection	Привязанность	Таня и Виктор женаты много лет, у них двое детей. Таня замечает, что их с мужем отношения стали более формальными и менее эмоциональными. Ей не хватает объятий, слов поддержки и проявлений заботы. Ей хочется более тесного и теплого эмоционального контакта с Виктором
Appreciation	Признание	Арсений активно участвует в проектах на работе, часто предлагает идеи и инициативы, которые приносят пользу компании. Однако он замечает, что его вклад редко признается руководством, и это снижает его мотивацию. Арсению хочется, чтобы его усилия и достижения были замечены и оценены
Authenticity	Подлинность, аутентичность	Лиза чувствует, что не может быть собой в личных отношениях. Она постоянно подстраивается под ожидания других, скрывает чувства, не высказывает свое мнение, чтобы избежать конфликта или получить одобрение. На самом деле ей хочется выразить свои мысли и чувства и чтобы ее принимали такой, какая она есть
Belonging	Принадлежность	Ваня поступил в университет и переехал в другой город. Там у него пока нет друзей и знакомых. Он испытывает потребность в принадлежности — ему хочется найти социальную группу или сообщество, где он будет чувствовать себя частью чего-то большего
Care	Забота	Недавно Василису бросил ее молодой человек. Он поступил с ней некрасиво. Василиса чувствует себя одинокой и потерянной, ей очень нужна забота и эмоциональная поддержка со стороны друзей и близких
Closeness	Близость	Лев всегда чувствовал тесную связь с братом, но после того как они разъехались, он замечает, что их общение стало редким и формальным. Лев скучает по той эмоциональной близости, которая была между ним и братом

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.

Подробнее о том, что такое брачный договор и как его заключить: <https://t-j.ru/pro/marriage-contract/>

Communication	Общение	Федор работает в команде, где часто возникает недопонимание из-за плохой коммуникации. В результате работа становится менее эффективной, а атмосфера в коллективе — напряженной. Потребность в общении здесь проявляется как желание наладить более открытую и конструктивную коммуникацию с помощью регулярных рабочих встреч и неформальных мероприятий для сотрудников
Communion	Единение	Алина участвует в деятельности волонтерской поисковой организации — вместе с другими ищет потерявшихся людей. Благодаря этому она чувствует единение с другими волонтерами. Это чувство общности и участие в чем-то значимом дают ей глубокое удовлетворение и смысл
Community	Сообщество	Елизавета переехала в новый район и заметила, что ее новые соседи почти не общаются с ней и друг с другом. Она чувствует себя одинокой и оторванной от окружающих, несмотря на то, что живет среди людей. Ей хочется создать дружелюбные и поддерживающие отношения с соседями
Companionship	Товарищество	Александр увлекается походами и часто ездит в новые места. Однако он заметил, что одиночные походы уже не приносят ему того удовольствия, что раньше. Ему не хватает людей, с которыми можно было бы разделить впечатления от увиденного, обсудить планы на день и просто насладиться компанией. Чтобы удовлетворить эту потребность, Александр может пригласить друга присоединиться к нему в следующей поездке или найти группу путешественников с похожими интересами
Compassion	Сострадание	Дарья видит, что ее пожилой соседке сложно выполнять повседневные задачи — покупать продукты, убираться, выносить мусор. Ей хочется помочь соседке, позаботиться о ней
Consideration	Внимание	Станислав замечает, что друзья редко учитывают его интересы при планировании совместных мероприятий. Он чувствует, что его предпочтения не важны. Ему хочется, чтобы друзья учитывали и его интересы тоже

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.

Подробнее о том, что такое брачный договор и как его заключить: <https://t-j.ru/pro/marriage-contract/>

Empathy	Эмпатия	Диана чувствует себя подавленной из-за стресса на работе и конфликтов с коллегами. Ей необходимо поделиться своими переживаниями с мужем: она надеется на его понимание и поддержку. Ей хочется, чтобы муж не только выслушал ее, но и постарался понять ее чувства и эмоциональное состояние
Friendship	Дружба	Полина замечает, что ее отношения со школьной подругой стали менее близкими, так как у них изменились интересы и стало меньше времени для общения. Ей не хватает глубокой и искренней связи между ними и хочется ее возобновить
Inclusion	Включенность	Эдуард работает в большой компании, но чувствует себя изолированным, так как его редко приглашают на командные мероприятия и совещания. Он начинает ощущать, что его вклад и присутствие не ценятся. Ему хочется быть частью коллектива, где его идеи и мнение учитываются и принимаются во внимание
Inspiration	Вдохновение	Игнат работает на одном месте уже несколько лет. Он чувствует, что начал уставать от своей работы и терять интерес к повседневным задачам. Ему хочется новых профессиональных достижений, развития и роста, найти новые вызовы и вдохновляющие идеи, которые оживят его карьеру
Integrity	Целостность	Борис высоко ценит честность и прозрачность. Однажды он сталкивается с новым запросом от руководителя на работе — скрывать определенную информацию от клиентов, чтобы обеспечить больше продаж. Он испытывает внутренний конфликт, потому что это не соответствует его жизненным ценностям. Ему хочется сменить работу или еще как-то создать рабочую среду, где он сможет не изменять своим ценностям и при этом быть хорошим сотрудником — то есть сохранять свою целостность
Intimacy	Близость	Алена и ее взрослые дети живут отдельно, и она чувствует, что со временем их эмоциональная связь ослабла. Ей не хватает глубоких разговоров и тепла, которые были между ними раньше. Потребность в

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.

Подробнее о том, что такое брачный договор и как его заключить: <https://t-j.ru/pro/marriage-contract/>

		близости в этом случае проявляется как стремление восстановить тесную связь с детьми
Love	Любовь	Инга ощущает, что в последние годы ее отношения с мужем стали менее теплыми и нежными. Ей не хватает проявлений любви и заботы, которые раньше наполняли их жизнь
Mutuality	Взаимность	Леонид чувствует, что он часто идет на уступки в спорах с родителями, чтобы сохранить мир в семье, но родители не всегда готовы поступать так же по отношению к нему. Ему хочется, чтобы уступки и компромиссы были взаимными
Nurturing	Забота, поддержка	Вадим переживает сложный период в жизни — он потерял работу и от него ушла жена. Ему нужно, чтобы друзья не только выслушали его, но и проявили заботу, поддержали его морально и помогли советом. Потребность в заботе и поддержке в этом случае проявляется как стремление получить эмоциональную помощь и внимание от близких людей
Partnership	Партнерство	Вероника и Андрей воспитывают маленького ребенка. Вероника замечает, что большинство обязанностей по уходу за ребенком и домашним хозяйством лежит на ней. Ей кажется это несправедливым, а еще она устала. Потребность в партнерстве в этом случае проявляется как стремление к равному распределению обязанностей в семье и взаимной поддержке
Presence	Присутствие	Супруги Дмитрий и Светлана обычно проводят вечера вместе, но Дмитрий замечает, что и он, и жена часто отвлекаются на телефон, вместо того чтобы общаться. Ему хочется быть более внимательным и вовлеченным. Дмитрий может предложить Светлане выделять время, когда они будут без гаджетов, а еще обсуждать свои мысли и чувства, чтобы восстановить глубокую эмоциональную связь

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.

Подробнее о том, что такое брачный договор и как его заключить: <https://t-j.ru/pro/marriage-contract/>

Respect/self-respect	Уважение/ самоуважение	Анатолий работает в коллективе, где регулярно сталкивается с критикой или пренебрежительным отношением со стороны коллег. Это подрывает его уверенность в своих профессиональных способностях и заставляет сомневаться в себе. Потребность в самоуважении здесь проявляется как стремление к рабочей среде, где его вклад и профессиональные качества будут оценены по достоинству
Security	Безопасность	В детстве родители Константина часто ругались. Это оставило у него чувство неуверенности и тревоги. Даже во взрослом возрасте он ощущает, что ему сложно доверять своим близким, потому что он не чувствует эмоциональной безопасности
Self-acceptance	Самопринятие	Иван часто сравнивает себя с друзьями и чувствует, что не дотягивает до их уровня. Из-за этого Иван замыкается в себе и избегает общения в ситуациях, где чувствует себя неуверенно. Ему хочется принять себя и свои особенности, чтобы строить более здоровые и открытые дружеские отношения
Self-care	Забота о себе	Олег работает в корпорации. Он часто берет на себя дополнительные задачи, чтобы поддерживать коллег и продвигать проекты, но это приводит к хронической усталости и стрессу. Потребность в заботе о себе здесь проявляется как стремление установить здоровые рабочие границы и найти время для восстановления
Self-connection	Связь с собой	Зоя, стремясь угодить своему партнеру, иногда соглашается на то, что ей не нравится, или подавляет свои истинные чувства. Это приводит к внутреннему конфликту. Ей хочется быть честной с самой собой, чтобы поддерживать здоровые отношения с партнером
Self-expression	Самовыражение	София увлекается музыкой, но чувствует, что ее друзья не разделяют ее интересы и часто не понимают ее творческих стремлений. Это вызывает у нее чувство неудовлетворенности и изоляции. Ей хочется делиться своими творческими проектами и находить понимание среди друзей

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.

Подробнее о том, что такое брачный договор и как его заключить: <https://t-j.ru/pro/marriage-contract/>

Shared reality	Общая реальность	Аня работает в команде, которая занимается разработкой нового программного обеспечения. На одном из созвонов обнаруживается, что у каждого члена команды свое представление о том, каким должен быть конечный продукт. Из-за этого возникают недоразумения, команда не понимает, в какую сторону двигаться. Потребность в общей реальности здесь может проявиться как стремление к созданию единого видения проекта
Stability	Стабильность	Тимур переживает, что его девушка часто меняет свое мнение о будущем их отношений, это вызывает у него чувство неуверенности и тревоги. Ему важно ощущать, что их отношения устойчивы, и хочется, чтобы его партнерша была надежной и последовательной в своих действиях
Support	Поддержка	Антонина переживает сложный период в жизни, связанный с потерей работы и разводом, но ей кажется, что ее семья не замечает, насколько ей тяжело. Она чувствует себя одинокой и не понимает, почему близкие не предлагают помощь. Ей хочется, чтобы близкие были рядом, помогали справляться с трудностями и заботились о ней
To know and be known	Знать и быть узнанным	Надя работает в большой компании. Она чувствует, что о ней мало что знают. Ее уникальные навыки и идеи не замечаются и не ценятся, но она и сама практически ничего не знает о своих коллегах. Наде хочется больше общаться с коллегами, устраивать созвоны или живые встречи для обмена рабочим опытом и иногда проводить время вместе вне работы, чтобы просто лучше узнать друг друга
To see and be seen	Видеть и быть увиденным	Александр, работающий в команде, замечает, что его усилия и вклад часто остаются незамеченными, что снижает его мотивацию и чувство принадлежности к коллективу. Потребность «видеть и быть увиденным» здесь проявляется как стремление к тому, чтобы его коллеги и руководство признали его вклад и увидели его значимость в команде
Trust	Доверие	Илона начинает замечать, что ее подруга все меньше и меньше делится с

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.

Подробнее о том, что такое брачный договор и как его заключить: <https://t-j.ru/pro/marriage-contract/>

		ней личной информацией, и это вызывает у нее чувство тревоги и недоверия. Она боится, что их дружба теряет свою глубину. Потребность в доверии здесь проявляется как желание восстановить прежнюю близость и уверенность в том, что их дружеская связь остается крепкой
Understanding	Понимание	Тамара чувствует, что ее родители часто не понимают ее жизненные выборы и взгляды. Это вызывает у нее чувство изоляции и отдаленности от семьи. Ей хочется более глубокого и искреннего общения, где ее чувства и мысли будут услышаны и поняты
Warmth	Теплота	Валерий работает в большой компании. Он чувствует, что его отношения с коллегами стали чисто деловыми, они лишены личного общения, что приводит к ощущению изоляции на рабочем месте. Потребность в теплоте здесь проявляется как желание создать более дружелюбную и поддерживающую атмосферу в коллективе
Meaning	Смысл	Пример
Awareness	Осознанность	Екатерина замечает, что ее дни проходят в постоянной спешке и рутине, и она теряет связь с тем, что действительно важно для нее. Она чувствует, что ее жизнь стала менее осмысленной. Ей хочется больше присутствовать в моменте, обращая внимание на свои чувства, мысли и действия
Celebration	Празднование	Игорь и его семья только что переехали в новый дом, но суета и хлопоты вокруг переезда мешают им по-настоящему отметить это важное событие. Потребность в праздновании здесь проявляется как желание осознанно отметить событие, чтобы подчеркнуть его значимость в жизни семьи
Challenge	Вызов	Елисей, работающий на стабильной должности в течение нескольких лет, начинает чувствовать, что его работа становится слишком предсказуемой и рутинной. Он чувствует, что ему не хватает новых вызовов, которые бы стимулировали его развитие и приносили смысл в его деятельность

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.

Подробнее о том, что такое брачный договор и как его заключить: <https://t-j.ru/pro/marriage-contract/>

Clarity	Ясность	Карина чувствует, что ее отношения с партнером стали напряженными, но она не до конца понимает, в чем заключается проблема. Это вызывает у нее чувство замешательства и утраты смысла в отношениях. Ей хочется прояснить свои чувства, ожидания и проблемы в отношениях, чтобы понять, как их можно улучшить
Competence	Компетентность	Виктория, учительница английского, начинает ощущать, что ее навыки и знания устаревают. Это вызывает у нее чувство неуверенности. Ей хочется обновить свои знания языка и освоить новые методики преподавания, чтобы снова чувствовать себя уверенной в своей профессии
Consciousness	Осознанность	Никита стремится к личностному росту. Недавно он осознал, что часто игнорирует свои потребности и чувства, действуя на основе того, что ожидают от него родители, друзья и коллеги. Никита чувствует, что утрачивает связь с самим собой. Ему хочется глубже понимать свои внутренние процессы, быть в гармонии
Contribution	Вклад	Роман, успешный инженер, чувствует, что его профессиональные достижения не приносят ему удовлетворения, потому что он не видит, как его работа улучшает жизнь людей. Ему хочется использовать свои знания и навыки для создания чего-то значимого
Creativity	Креативность	Ольга, активистка, занимается экологическими проектами, но начинает ощущать, что традиционные методы привлечения внимания общественности больше не работают. Ей хочется найти новые, креативные способы донесения экологических идей до людей
Discovery	Открытие	Соня столкнулась с кризисом среднего возраста и осознала, что ей необходимо лучше понять свои внутренние мотивы и желания. Потребность в открытии здесь проявляется как стремление к самоанализу и исследованию своего внутреннего мира
Efficiency	Эффективность	Алексей заметил, что много времени тратит на мелкие, незначительные

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.

Подробнее о том, что такое брачный договор и как его заключить: <https://t-j.ru/pro/marriage-contract/>

		задачи, которые не приносят ему удовлетворения и не продвигают его к важным жизненным целям. Он чувствует, что его жизнь теряет смысл из-за отсутствия прогресса в значимых делах
Effectiveness	Результативность	Таня — руководитель проекта. Она замечает, что команда не всегда укладывается в сроки, а задачи часто выполняются с ошибками. Это вызывает у нее беспокойство и желание улучшить результаты работы. Ей хочется организовать процесс таким образом, чтобы задачи выполнялись быстрее и с минимальным количеством ошибок
Growth	Рост	У Андрея много интересов, но в последний год он стал замечать, что его жизнь предсказуема и лишена новых впечатлений. Он осознает, что утратил смысл из-за отсутствия роста и новых знаний. Ему хочется начать изучать новые культуры, путешествовать в незнакомые места или осваивать новые навыки и хобби
Integration	Интеграция	Анна работает на высокооплачиваемой должности, но чувствует, что ее личные интересы и профессиональные обязанности часто находятся в конфликте. Ей сложно объединить свои увлечения с карьерой, ей кажется, что ее работа не имеет смысла. Анне хочется соединить личные интересы с профессиональной жизнью. Например, найти на работе проекты, которые совпадают с ее увлечениями
Integrity	Целостность	Валентин замечает, что в отношениях с близкими он часто делает уступки, которые противоречат его собственным убеждениям, лишь бы избежать конфликтов. Это приводит к внутреннему напряжению и чувству потери себя. Ему хочется быть честным и искренним в отношениях, даже если это приводит к трудным разговорам с близкими людьми
Learning	Обучение	Александра всегда стремилась к саморазвитию. Для нее обучение — ключ к пониманию самой себя и мира вокруг. Она чувствует, что ее жизнь теряет смысл, когда она перестает учиться новому. Ей хочется стремиться к постоянному личностному росту через изучение новых концепций, идей и

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.

Подробнее о том, что такое брачный договор и как его заключить: <https://t-j.ru/pro/marriage-contract/>

		навыков
Mourning	Горевание	Вере 45 лет. Она начинает осознавать, что ее молодость и связанные с ней возможности ушли безвозвратно. Она чувствует грусть и сожаление, вспоминая, что не смогла реализовать все свои мечты. У нее есть потребность признать эту утрату и прожить свою печаль, чтобы найти новый смысл в зрелом возрасте
Movement	Движение	Виталий работает на одном и том же месте уже несколько лет, и хотя его работа стабильна, он начинает ощущать, что стоит на месте. Ему не хватает ощущения движения вперед, и это вызывает у него чувство, что карьера теряет смысл. Ему хочется карьерного роста или других позитивных изменений, связанных с работой
Participation	Участие	Антон всегда интересовался вопросами экологии, но все время был сторонним наблюдателем — только сортировал мусор, читал статьи об этом и активно дискутировал с близкими друзьями на эту тему. Со временем он начал чувствовать, что ему не хватает реального участия в решении экологических проблем. Ему хочется по-настоящему включиться в экологическое движение, чтобы вносить свой вклад и ощущать смысл в своих действиях
Perspective	Перспектива	Сергей руководит отделом. При этом он часто погружается в рутинные задачи и операционку, теряя из виду долгосрочную стратегию и смысл своей работы. Ему хочется увидеть общую картину, чтобы лучше понять направление, в котором он ведет свою команду. Для этого, например, можно провести стратегическую сессию, обсудить с коллегами долгосрочные цели и миссию компании
Presence	Присутствие	Анатолий заметил, что он часто отвлекается на работу или социальные сети, когда проводит время с семьей и друзьями. Он осознает, что ему не хватает настоящего присутствия в эти моменты, что все это ведет к потере смысла в отношениях. Ему хочется быть полностью вовлеченным в

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.

Подробнее о том, что такое брачный договор и как его заключить: <https://t-j.ru/pro/marriage-contract/>

		общение, чтобы укрепить связи
Progress	Прогресс	Олег, студент, с энтузиазмом изучает новый предмет, но в последнее время замечает, что его прогресс замедлился и он не видит улучшений в своих знаниях и навыках. Это вызывает у него разочарование и сомнения в выбранном направлении. Ему хочется что-то изменить в своем обучении и увидеть прогресс
Purpose	Цель	Елена, мать двоих детей, полностью посвятила себя их воспитанию. Но по мере того как дети растут и становятся более самостоятельными, она начинает задаваться вопросом, в чем будет заключаться ее жизненная цель, когда дети окончательно повзрослеют. Ей хочется найти новые смыслы и задачи в своей жизни, помимо родительских обязанностей
Self-expression	Самовыражение	Ирина с детства увлекалась рисованием, но со временем совершенно перестала этим заниматься. Она чувствует, что ей не хватает возможности выражать свои эмоции и мысли через искусство. Ей хочется снова начать рисовать, чтобы выразить свои внутренние переживания и творческие идеи
Stimulation	Стимуляция	Ольга, увлеченная саморазвитием, чувствует, что достигла определенного уровня и теперь стоит на месте. Ей не хватает стимулов для дальнейшего роста и осмысления своего жизненного пути. Ольге хочется искать новые источники знаний и опыта, которые помогут ей глубже понять себя и окружающий мир
Understanding	Понимание	Анне кажется, что подруга не всегда понимает ее чувства, особенно когда Анна переживает трудные моменты. Ей хочется, чтобы подруга поддерживала ее, не осуждая, и не давала непрошенных советов
Peace	Мир	Пример
Acceptance	Принятие	Владимир осознал, что его ценности и взгляды на жизнь отличаются от тех,

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.

Подробнее о том, что такое брачный договор и как его заключить: <https://t-j.ru/pro/marriage-contract/>

		что традиционно приняты в его семье. Это вызывает у него чувство изоляции и непонимания. Ему хочется быть понятым и принятым близкими, несмотря на различия
Balance	Баланс	Денис увлекается спортом. Он заметил, что его тренировки стали слишком интенсивными, что приводит к переутомлению. Потребность в балансе в этом случае проявляется как стремление найти золотую середину между интенсивными нагрузками и достаточным временем для восстановления
Beauty	Красота	Лера поняла, что ее квартира стала казаться ей скучной и неуютной. Ей стало не хватать красоты в ее личном пространстве. Ей хочется создать уютную и эстетически приятную атмосферу в своем доме — повесить постеры, обновить текстиль, купить новую посуду, поставить свечи
Communion	Единение	Дмитрий давно увлекается медитацией и духовными практиками, но занимается этим в одиночестве. Он чувствует, что ему не хватает ощущения единства с теми, кто разделяет его духовные интересы. Ему хочется найти сообщество единомышленников, где он мог бы делиться своим опытом и духовными поисками
Ease	Легкость	Анастасия чувствует, что ее повседневная жизнь стала слишком загруженной. Она постоянно испытывает стресс от количества обязанностей и дел. Ей хочется внести в свою жизнь больше легкости и простоты, избавиться от лишних обязанностей и находить радость в мелочах
Equanimity	Уравновешенность	На работе Алексей сталкивается с большим количеством стрессовых ситуаций. Каждый день приносит новые вызовы и неожиданности. Алексей замечает, что частые эмоциональные всплески мешают ему принимать взвешенные решения и сохранять продуктивность. Ему хочется научиться сохранять внутренний покой, несмотря на внешние трудности
Faith	Вера	Марина готовится к важному экзамену, но постоянно сомневается в своих

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.

Подробнее о том, что такое брачный договор и как его заключить: <https://t-j.ru/pro/marriage-contract/>

		способностях и боится провала. Ей необходимо укрепить веру в себя и свои силы, чтобы успешно справиться с задачей
Harmony	Гармония	Антон и София часто ссорятся из-за мелочей, что вызывает напряжение и недовольство в семье. Антон осознает, что ему важно вернуть чувство гармонии и спокойствия в отношениях
Hope	Надежда	Евгений столкнулся с серьезным заболеванием, которое требует долгого и трудного лечения. Ему важно сохранять надежду на выздоровление, верить в то, что его усилия не будут напрасными, и видеть положительный исход лечения
Order	Порядок	Студентка Светлана замечает, что ее учебные материалы разбросаны по разным тетрадям и файлам, что затрудняет подготовку к экзаменам и выполнение заданий. Ей хочется организовать свои учебные материалы, чтобы легче находить нужную информацию и более эффективно учиться
Peace-of-mind	Душевный покой	У Сергея много долгов, невыплаченный кредит и нет постоянной работы. Он все время беспокоится о деньгах. Это мешает расслабиться и наслаждаться жизнью. Ему хочется финансовой стабильности и уверенности в завтрашнем дне
Space	Пространство	Захар работает в офисе открытого типа и постоянно окружен коллегами. Он замечает, что ему сложно сосредоточиться и выполнить задачи, когда вокруг много шума и движений. Потребность в пространстве в этом случае проявляется как стремление к более спокойной и уединенной рабочей среде
Physical well-being	Physical well-being	Пример
Air	Воздух	Виталий регулярно тренируется в зале с плохой вентиляцией. Из-за духоты он быстро устает и неэффективно выполняет упражнения. Ему хочется тренироваться в парке или хотя бы в зале с хорошим кондиционированием

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.

Подробнее о том, что такое брачный договор и как его заключить: <https://t-j.ru/pro/marriage-contract/>

Care	Забота	У Елены муж и двое детей. Она постоянно заботится о них, готовит вкусную еду, содержит дом в чистоте, играет с детьми — в общем, удовлетворяет все нужды домашних, но при этом редко получает заботу в ответ. Ей хочется, чтобы о ней тоже заботились, поддерживали ее и помогали
Comfort	Комфорт	Игорь работает из дома за своим старым письменным столом. Ему очень неудобно: стол низкий, стул старый и твердый, плохое освещение. От этого Игорь быстрее устает, у него болит спина. Ему хочется полностью переоборудовать свое рабочее место
Food	Еда	Инга много работает и часто перекусывает бутербродами на бегу или вообще пропускает приемы пищи. Из-за этого у нее иногда болит голова, бывает упадок сил, приступы раздражения. Ей хочется планировать расписание так, чтобы в нем было время для полноценных обедов, а также чтобы они были вкусные и разнообразные
Movement/exercise	Движение, упражнения	Леша ведет сидячий образ жизни из-за работы в офисе, спортом не занимается, на работу ездит на автомобиле, а свободное время проводит за видеоиграми. Он чувствует себя одеревеневшим, у него болит спина, снижается уровень энергии. Ему хочется включить хотя бы минимальную физическую активность в свою повседневную жизнь
Rest/sleep	Отдых/сон	У Кати и Миши недавно родился ребенок. Катя кормит грудью, малыш по ночам просыпается на кормление каждые три часа. Миша по ночам помогает переодевать и укачивать ребенка. Молодые родители испытывают сильный недостаток сна
Safety (physical)	Физическая безопасность	Вера живет на окраине, в районе с высоким уровнем преступности. Она часто тревожится за свою безопасность и безопасность своей семьи и не любит возвращаться домой поздно. Ей хочется установить надежные замки на двери, решетки на окна, а в идеале даже переехать в другой район
Self-care	Забота о себе	На Диму навалилось все и сразу: на работе горит проект, дома заболела

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.

Подробнее о том, что такое брачный договор и как его заключить: <https://t-j.ru/pro/marriage-contract/>

		любимая собака, есть проблемы в отношениях с женой, а еще затопило квартиру, которую он сдает в аренду. Дима чувствует себя перегруженным, ощущает сильную потребность в том, чтобы перестать решать все эти проблемы одновременно, замедлиться, найти время для себя и позаботиться о своем ментальном здоровье
Sexual expression	Сексуальное выражение	Олеся и Геннадий женаты 12 лет. За это время они дистанцировались друг от друга и перестали заниматься сексом. Они осознают, что их сексуальные потребности и желания не обсуждаются и не реализуются должным образом, хотя у обоих есть потребность сделать свою сексуальную жизнь более гармоничной и удовлетворяющей
Shelter	Укрытие	Вероника живет в неблагополучной семье, где она часто подвергается насилию со стороны родственников. Она понимает, что ее физическая и эмоциональная безопасность под угрозой, и ей необходимо найти безопасное место для жизни. Потребность в укрытии в этом случае проявляется как стремление к защите от насилия и опасности. Например, Вероника может обратиться за помощью в кризисный центр
Touch	Сенсорный контакт	Кирилл находится в романтических отношениях, но его девушка не очень любит проявлять знаки физической привязанности. Кириллу не хватает тактильного контакта в отношениях, ему хочется чаще держаться за руки, обниматься, целовать и ласкать друг друга
Play	Игра	Пример
Adventure	Приключение	Альберт проводит свои выходные по одному и тому же сценарию: домашние дела, просмотр сериалов и встречи с друзьями в одних и тех же местах. Он начинает ощущать скуку и желание разнообразить свое свободное время. Ему хочется наполнить выходные новыми впечатлениями и эмоциями
Excitement	Радостное волнение	Елизавета давно мечтала о поездке, которая была бы не просто

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.

Подробнее о том, что такое брачный договор и как его заключить: <https://t-j.ru/pro/marriage-contract/>

		расслабляющей, но и полной острых ощущений. Она чувствует, что ей не хватает предвкушения, радостного волнения и новых впечатлений. Ей хочется провести отпуск так, чтобы испытать как можно больше ярких эмоций
Fun	Веселье	Иван преподает немецкий язык. Он заметил, что в последнее время его студенты стали менее заинтересованы в учебе, и он сам чувствует, что уроки стали скучными. Потребность в веселье в этом случае проявляется как желание сделать обучение более увлекательным и интересным — внедрить игровые элементы в занятия или проводить интерактивные викторины
Humor	Юмор	У Матвея трое детей. Он часто сталкивается с повседневными трудностями, связанными с воспитанием, и стал замечать, что превратился в слишком серьезного и строгого родителя. Ему не хватает юмора, чтобы снять напряжение и сделать семейную жизнь и общение с детьми более веселым
Joy	Радость	Тимофей и Полина заметили, что их семейная жизнь стала слишком серьезной, они постоянно что-то планируют, делят обязанности или выполняют их. Им не хватает легкости и веселья, которые были в начале их отношений. Потребность в радости здесь проявляется как желание вернуть игривость и смех в их общение
Relaxation	Расслабление	Альбина работает в огромной корпорации, в ее рабочих днях много стресса и напряжения. После работы ей трудно расслабиться и отпустить накопившиеся за день эмоции. Ей хочется восстановить внутреннее равновесие и находить время для йоги, медитации, ванны с аромамаслами и чтения книг после рабочего дня
Stimulation	Стимуляция	Женя живет одна, у нее нет партнера, она редко встречается с друзьями и родными, не участвует в социальных мероприятиях. Ей не хватает общения и новых впечатлений. У нее есть потребность в стимуляции — стремление

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.

Подробнее о том, что такое брачный договор и как его заключить: <https://t-j.ru/pro/marriage-contract/>

		к социальному взаимодействию и более активной социальной жизни
--	--	----------------------------------------------------------------

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.

Подробнее о том, что такое брачный договор и как его заключить: <https://t-j.ru/pro/marriage-contract/>