

Lista tarpeista - jaottelua Maslow'n tarvehierarkian mukaan

Fyysisiä tarpeita

ravinto uni vesi ilma lämpö liikunta valo

Turvallisuuden tarpeita

turva suoja varmuus vakaus ennakoitavuus johdonmukaisuus jatkuvuus tasapaino valta vastuu
vapaus yksityisyys tila rauha toivo aitous rehellisyys todellisuuden kohtaaminen harmonia
järjestys tieto

Yhteenkuuluvuuden ja yhteyden tarpeita

rakkaus yhteenkuuluvuus nähyksi/kuulluksi tuleminen ymmärretyksi tuleminen luottamus kosketus
intiimiys seksuaalinen ilmaisu läheisyys lohtu hoiva hellyys myötätunto yhteys yhteistyö
vastavuoroisuus

Arvostuksen tarpeita

arvostus kunnioitus huomioiduksi tuleminen hyväksyntä tuki reiluus tasavertaisuus välittäminen

Itsensä toteuttamisen tarpeita

läsnäolo leikki huumori spontaanius seikkailu aikaansaaminen haasteellisuus hengellisyys
vaihtelu itseilmaisu kasvu oppiminen luovuus merkityksellisyys juhliminen tarkoitus rentoutuminen