

# ANALIZA potrzeb

W określeniu pragnień, które stoją za Twoimi wyborami żywieniowymi, pomoże Ci najprostsza, znana piramida Maslowa. W momencie, kiedy przychodzi Ci ochota na jedzenie bez uczucia głodu, zastanów się, jakie potrzeby Tobą kierują.

Gdy zrozumiesz, skąd się bierze Twoje pragnienie, jaką potrzebę chcesz zaspokoić poprzez swoje działanie, łatwiej Ci będzie je przeformułować i zmienić.

## **Potrzeby**

### **samorealizacji**

samoświadomość,  
wiedza, równowaga,  
forma, rozwój osobisty,  
samorealizacja, rozwój talentów,  
zdolności, zainteresowań,  
potwierdzenie własnej wartości,  
pomoc innym w samorealizacji

### **Potrzeby uznania**

osiągnięcia, reputacja, odpowiedzialność, prestiż

### **Potrzeby przynależności**

rodzina, uczucia, związek, współpraca, przyjaźń, akceptacja

### **Potrzeby bezpieczeństwa**

opieka, bezpieczeństwo, prawo, granice, stabilność, zdrowie

### **Potrzeby fizjologiczne**

jedzenie, picie, mieszkanie, odzież, seks, ciepło, sen itd.



# LISTA potrzeb

## potrzeby fizyczne

- snu
- jedzenia
- ubrania
- rzeczy materialnych
- sprawności fizycznej
- zdrowia
- schronienia
- dotyku
- seksu

## równowaga

- piękno,
- porządek,
- pokój,
- jedność,
- równość,
- prostota,
- wygoda,
- nadzieja

## świętowanie i oplakiwanie cykli życia

- celebrowanie narodzin,
- celebrowanie rozwoju,
- prawo do oplakiwania strat i żałoby

## potrzeby duchowe

- samorealizacji
- miłości
- odpowiedzialności za siebie
- bycia potrzebnym
- przyczyniania się do wzbogacania życia
- sensu życia
- mocy osobistej
- nadziei
- dobrostanu emocjonalnego
- kontaktu z przyrodą

## potrzeby szacunku/celu /skuteczności

- pragnienie osiągnięć, sprostania różnym zadaniom, kompetencji, zaufania do siebie wobec zadań życiowych, wyzwań
- autonomii, niezależności,
- integralność (życie w zgodzie ze swoimi wartościami),
- autentyczność (szczerłość wobec siebie),
- wolność

## potrzeby przynależności i miłości

- miłość,
- akceptacja,
- bliskość,
- ciepło,
- empatia,
- intymność,
- kontakt,
- otucha,
- życzliwość,
- dobro,
- szczerłość,
- troska,
- włączenie do grupy,
- wsparcie,
- wspólnota
- współczucie
- współpraca,
- zaufanie,
- zauważenie,
- poczucie wartości,
- szacunek,
- zrozumienie

## odpoczynek

- zabawa,
- spontaniczność,
- relaks,
- przygoda

## jasność

- potrzeba wiedzy, mądrości, zrozumienia i doświadczenia